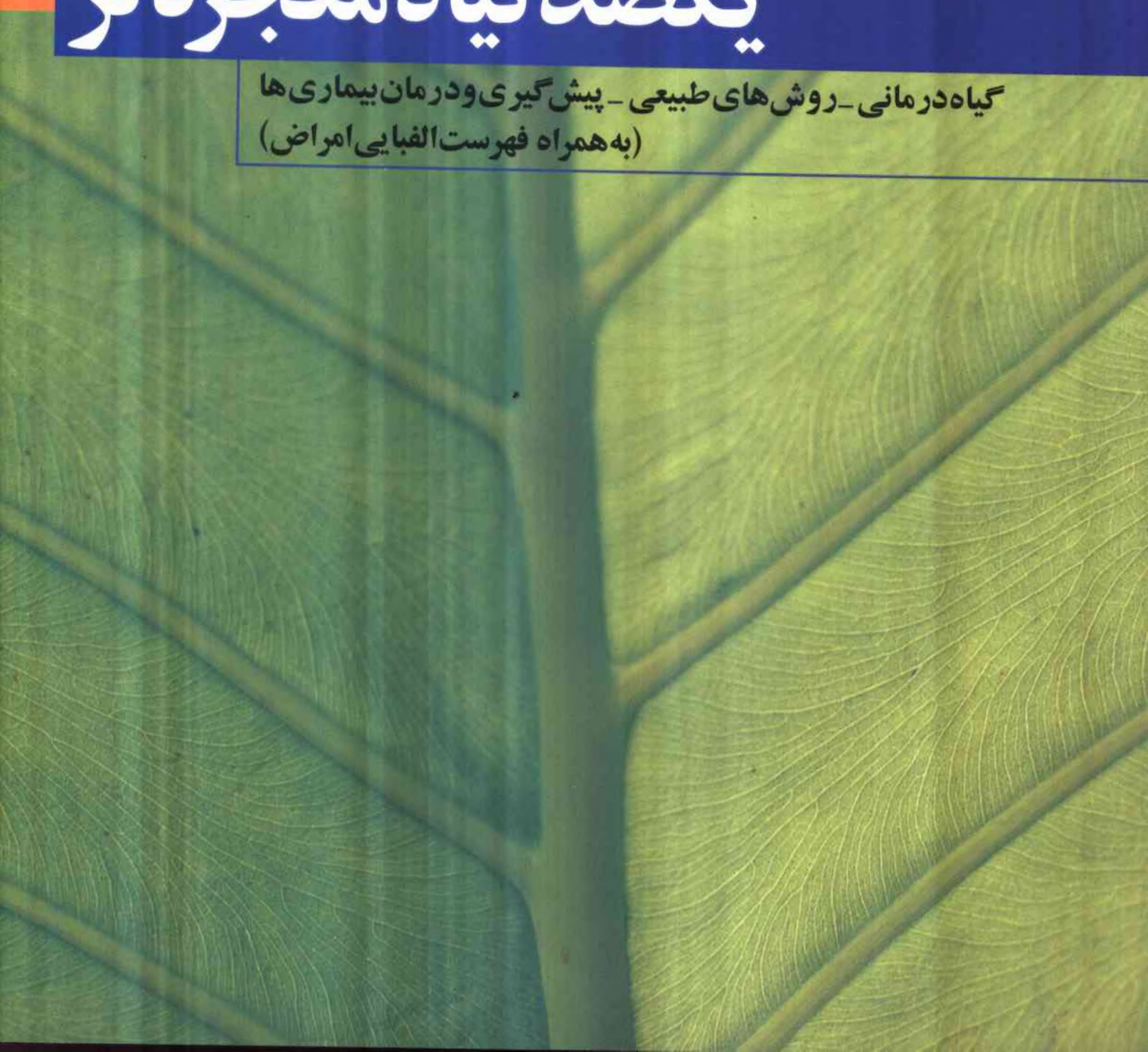
جلد اول

دکتر سهراب خوش بین

یکصد گیاه معجزه گر

گیاه درمانی - روش های طبیعی - پیش گیری و درمان بیماری ها
(به همراه فهرست الفبایی امراض)



یکصد گیاه معجزه گر

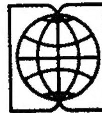
(جلد اوّل)

(به همراه فهرست الفبایی امراض)

دکتر سهراب خوش‌بین



خوش‌بین، سهراب
یکصد گیاه معجزه‌گر / سهراب خوش‌بین. ــ تهران، دنیای نو، ۱۳۸۵.
۲ ج.
ISBN 964 - 8263 - 77 - 9 (دوره)
ISBN 964 - 8263 - 75 - 2 (جلد ۱)
ISBN 964 - 8263 - 76 - 0 (جلد ۲)
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
۱. گیاهان دارویی. الف. عنوان.
۶۱۵ / ۳۲۱ ‏ ‏ RS ۱۶۴ / ۹ خ ۸۳ ی
کتابخانه ملی ایران ‏ ‏ ۱۵۸۴۷ – ۸۵م



نشر دنیای نو
تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۲۱، صندوق پستی: ۱۶۹ / ۱۳۱۴۵
تلفن: ۶۶۴۰۲۵۷۱ ـ دورنویس: ۶۶۴۹۱۹۰۸

یکصد گیاه معجزه‌گر (جلد اوّل)

دکتر سهراب خوش‌بین

نمونه‌خوانی: ناصر فتوگرافی
چاپ سوم: تهران ـ ۱۳۸۸، ۱۰۰۰ نسخه
حروفچینی: گنجینه، چاپخانه دیبا

۹۶۴ ـ ۸۲۶۳ ـ ۷۵ ـ ۲ ‏ ‏ ISBN 964 - 8263 - 75 - 2
(دورهٔ ۲ جلدی) ۹۶۴ ـ ۸۲۶۳ ـ ۷۷ ـ ۹ ‏ ‏ ISBN 964 - 8263 - 77 - 9
مرکز پخش: انتشارات فردوس ‏ ‏ ۶۶۴۹۵۷۷۹-۶۶۴۱۸۸۳۹
دورهٔ دوجلدی ۱۱۵۰۰ تومان

فهرست

جلد اوّل

مقدمه

کتاب نفیس و نمونهٔ یکصد گیاه معجزه‌گر نوشته دکتر سهراب خوش‌بین که در نوع خود بی‌نظیر و استثنایی است، در زمانی به هموطنان و فارسی زبانان دنیا معرفی می‌گردد که دنیا آخرین روزهای قرن بیستم را پشت سر می‌گذارد و وارد زمانی می‌گردد که عظمت وقدرت تحولات مادی و معنوی و علمی بشر، در چنین قرنی همواره بشارت داده شده است.

نوشتاری است والا: که روزی علم طب به مقام و درجه‌ای خواهد رسید که بشر قادر خواهد بود بوسیلهٔ غذا و گیاه و دانه، بیماریهای مختلف را پیشگیری، کنترل و درمان نماید. اگرچه هنوز علم طب و علوم وابسته به آن، دوران نوجوانی خود را سپری می‌نماید؛ ولی پیشرفتهای شگفت‌انگیز آن در آخرین صدهٔ قرن بیستم حیرت‌انگیز بوده و در آینده نیز، به سرعت اختراعات و اکتشافات عدیده به‌صورتی خواهد بود که نه تنها برای مردم عادی، حتی برای محققین و دانشمندان دست اندرکار تحقیقات علوم پزشکی نیز قابل تصور نباشد.

از آنچه که در حال حاضر در شرف تکوین است می‌توان پیش‌بینی کرد که بشر در اوائل قرن بیست و یکم با سرعتی غیرقابل کنترل به گیاه درمانی و درمانهای طبیعی و جایگزین روی خواهد آورد و داروهای شیمیایی و به اصطلاح مدرن که به‌ظاهر دردی را درمان ولی در پایان، دردها و عوارض دیگری را موجب می‌گردند؛ به تدریج اعتبار و معروفیت خود ا از دست خواهند داد.

در مقدمهٔ کوتاه باید بگویم که کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر دکتر خوش‌بین دریک زمانی تألیف و تدوین گردیده که می‌تواند؛ درهای شناسایی علم گیاه درمانی و معجزهٔ

مصرف ریشه و ساقه و برگ و گل و میوه و دانه، دسته‌ای از گیاهان مهم داروئی را به روی هموطنان و فارسی زبانان باز نماید.

کتابهای زیادی دربارهٔ گیاهان داروئی و خواص و دامنه کاربرد آنها به زبان فارسی تهیه و تألیف گردیده‌اند ولی اکثر آنها یا ترجمه‌شده و یا توسط افراد غیرمتخصص نوشته شده‌اند که گاهی هیچ پایه و اساس علمی و نشانه‌ای از طب سنتی ندارند. در حالیکه مجموعه‌ای که هم اکنون در دست شما است؛ توسط محققی متخصص در رشته تغذیه و گیاه درمانی و معتقد به طب سنتی و مهمتر از همه توسط استادی به رشته تحریر درآمده که قسمت مهمی از زندگیش صرف تعلیم و تربیت متخصصین گیاه درمانی شده و بقیه آن به درمان و مداوای بیمارانی که از همه جا رانده و از درمانهای طب مدرن نتیجه‌ای نگرفته‌اند؛ اختصاص یافته است. دراین صورت، تردیدی در کیفیت علمی این مجموعهٔ نفیس نبوده و مطالب آن می‌تواند با اطمینان کامل مورد استفاده بوده و مؤثر واقع گردد.

کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر با بیانی بسیار ساده و شیرین و در عین حال با محتوای علمی و مستند که نیازی به تعبیر و تفسیر اضافی ندارد تهیه و تدوین گردیده است. و نشانگر مهارت در چگونگی ارائه مطالب پیچیده، توسط نگارنده آن است. من این کتاب استثنایی را به همهٔ ایرانیان و فارسی زبانان که نگران سلامتی خود و عزیزانشان هستند توصیه می‌نمایم. و اطمینان دارم که این قدم بسیار مهم دکتر خوش‌بین در تحقق بهزیستی هموطنان عزیز تأثیر قاطعی خواهد داشت.

پرویز قدیریان

استاد دانشگاه‌های مونتران و مک‌گیل

کارشناس و مشاور سازمان بهداشت جهانی

رئیس واحد تحقیقات اپیدمیولوژی دانشگاه مونترال ـ کانادا

بنام گوینده توانا

پیشگفتار

بشر از هنگامیکه درد و مرض را شناخت به راز گیاهان و غذاها پی برد واز راه غریزه خود که هنوز در اثر دوری از طبیعت از بین نرفته بود گیاه مورد نظر خود را می‌یافته و با آن شفا پیدا می‌کرد. به جرأت می‌توان گفت که علم گیاه‌شناسی قدیمی‌ترین علم بشر است. این علم سینه به سینه نقل شده و بر عهده ما است که آن را توسعه داده و به نسل بعد برسانیم. زیرا هنوز هزاران گیاه در دنیا وجود دارد که خواص آنها برما مستور است.

بقراط پدر علم طب اعتقاد داشت که بیماریها را باید فقط با غذاهادرمان کرد. و این سخن معروف او است که: «غذای تو باید دوای تو باشد و دوای تو غذای تو»، متأسفانه بعد از گذشت چندین قرن هنوز بشر نتوانسته به سخن بقراط جامه عمل بپوشاند.

با ورود داروهای شیمیائی به عرصه طب، دردی بر دردهای بشر اضافه شد و آن عوارض جانبی داروهای شیمیایی بود. انسان از طبیعت فاصله گرفت و از دامن پرمهر او گسست و رو به مواد مصنوعی و آزمایشگاهی آورد. ولی در چند دهه اخیر به اشتباه خود پی برده و دوباره پذیرای داروهای گیاهی شده است زیرا فروش این داروها به سرعت در حال افزایش می‌باشد.

کتابی که تقدیم هموطنان عزیز می‌گردد حاوی تعداد کمی از گیاهان و میوه‌ها می‌باشد و قطره‌ای از دریای بیکران گیاهان است. ولی شاید درمان بیش از هزار بیماری باشد و امید است که بتواند بیماری را شفا بخشد و دردی را علاج نماید. به امید روزی که بتوان تمام امراض را با گیاهان و غذاها درمان کرد.

۱۸ آگوست ۱۹۹۹

مقدمه

اخلاط چهارگانه، سردی و گرمی

طب قدیم ایران براساس طب یونانی بنا شده و برپایهٔ اخلاط چهارگانه بنا گذارده شده است.

بقراط پدر علم طب عقیده داشت که خون از چهار قسمت مختلف تشکیل شده است. علت اعتقاد او این بود که هنگامی که خون را در ظرف شیشه‌ای می‌ریخت چهار قسمت مجزا در آن قابل تشخیص بود.

قسمت فوقانی آن مانند کف بوده که بقراط آن را بنام صفرا نامگذاری کرد، قسمت قرمز رنگ آن را خون و قسمت سفید رنگ را بلغم و یک مایع زردرنگ که در قسمت انتهائی ظرف رسوب می‌کند و سنگین است را سودا نامید.

شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا که در غرب او را پرنس علم طب می‌خوانند طب ایرانی را برپایهٔ اخلاط چهارگانه بنیاد نهاد. او اخلاط چهارگانه را به اخلاط اولیه و ثانویه تقسیم کرد. طب ایرانی آن‌قدر پیشرفت کرد که تا دروازه‌های اروپا رسید و حتی کتابهای طبی ابن‌سینا تا قرن هجدهم در دانشگاههای مهم اروپا تدریس می‌شد و تنها منبع مطالعهٔ علم طب بود.

قدما اعتقاد داشتند که مدار وجود کائنات و عالم هستی و جهان بر چهار عنصر استوار است و این عناصر را امّهات اربعه، امّهات سفلی، چهارمادر، چهار مایه، چهار طبیعت، چهاراصل، چهار آخشیج و یا چهار ارکان می‌نامیدند. عناصر اربعه *هوا، آب، آتش و خاک* می‌باشد.

خاک و آب را عناصر ثقلیه و هوا و آتش را عناصر خفیفه نام‌گذاری کرده‌اند. عناصر اربعه پایه و بنای همه چیز در قدیم بود و حتی صوفی‌ها این چهار عنصر را به چهار نفس تشبیه کرده‌اند.

به این صورت که آتش را نفس اماره، باد را نفس لوّامه، آب را نفس ملهمه و خاک را نفس مطمئنه نام‌گذارده‌اند.

دانشمندان قدیم اعتقاد داشتند که هرچه در طبیعت وجود دارد دارای خواص یکی از چهار عنصر می‌باشد. مثلاً هر ماده‌ای می‌تواند گرم وتر یا گرم و خشک یا سرد و خشک باشد. رابطهٔ بین اخلاط چهارگانه و عناصر اربعه را می‌توان بصورت زیر نشان داد:

خون = هوا = گرم و تر

بلغم = آب = سرد و تر

صفرا = آتش = گرم و خشک

سودا = خاک = سرد و خشک

از آنجاکه شعرا هر فکر فلسفی و علمی را در قالب شعر می‌ریزند اشعار گوناگونی در رابطه با خواص عناصر چهارگانه در دست است که در زیر به یکی از آنها اشاره می‌شود:

خلط چهار است و زان یکی خون است — که بود گرم وتر بسان هوا

بلغم است آن دگر آب صفت — سردی و تریش بود پیدا

هست آن دیگری چون آتش — گرم و خشک است نام آن صفرا

دیگری هست سرد و خشک چون خاک — خوانده‌اند اهل حکمتش سودا

پس این چهار عنصر بوسیله چهار نوع انرژی که عبارتند از: نور، حرارت، رطوبت و یبوست(خشکی) خود را نشان می‌دهند.

اخلاط چهارگانه باید در بدن به حالت تعادل باشند و اگر از حالت تعادل خارج شوند انسان بیمار می‌شود.

در حالت طبیعی مقدار بلغم باید یک ششم خون، مقدار صفرا یک سی و ششم خون و مقدار سودا یک چهل و هشتم خون باشد.

البته همیشه یکی از این اخلاط بیشتر از مقدار گفته شده است و بنابراین اشخاص

دارای شخصیت‌های مختلف و مربوط به آن خلط خواهند بود. پس افراد به چهار دسته تقسیم می‌شوند:

۱) خونی یا دمی مزاج
۲) صفرائی مزاج
۳) بلغمی مزاج
۴) سودائی مزاج

این تقسیم بندی تا اوائل قرن بیستم مورد قبول پزشکان بود؛ تا اینکه طب مدرن بجای تقسیم‌بندی افراد که یک روش طبیعی و صحیح بود، بیماری‌ها را دسته‌بندی کرد و بدن را تکه تکه نمود و هر قسمت را در حیطه اقتدار یک متخصص قرار داد.

طب قدیم انسان را براساس رابطه بین تن و روان در نظر می‌گرفت و عوارض بیماریها را که عبارتند از تغییر رنگ زبان، چشم و صورت، ادرار و مدفوع در نظر گرفته و با کمک گرفتن نبض، بیماری‌ها را تشخیص داده و با تجویز غذا در مرحلهٔ اول و سپس گیاه و ادویه در مرحلهٔ دوم بیمار را معالجه می‌کردند. بطور کلی طبیب باید بفهمد که کدام یک از اخلاط در بدن غلبه کرده و به اصطلاح زیاد شده است.

یکی از شعرا این مطالب را بصورت شعر درآورده است:

سرخی رنگ شد علامت خون	زردی آن علامت صفرا
شد سفیدی علامت بلغم	تیرگی هم علامت سودا

به عنوان مثال اگر رنگ صورت و چشم و زبان مریض قرمز است، خون در وجود بیمار غلبه کرده و چون طبیعت خون گرم و تراست بنابراین باید با ضد آن، که مادهای سرد و خشک می‌باشد بیمار را معالجه کرد. یعنی گرما وتری را از بدن خارج نمود و این عمل را می‌توان با خوردن سرکه انجام داد.

اگر رنگ صورت و چشم و زبان زرد باشد، مقدار صفرا در بدن زیاد شده چون طبیعت صفرا گرم و خشک می‌باشد باید با غذا و گیاهان سرد وتر مانند آلو بدن را متعادل کرد.

ویا اگر رنگ صورت و چشم سفید باشد و زبان هم بار سفید داشته باشد مسلماً بلغم در بدن غلبه کرده و چون طبیعت بلغم سرد وتر است بنابراین دوای مریض ماده‌ای است

که گرم و خشک می‌باشد مانند فلفل. همچنین اگر رنگ صورت و زبان و چشم تیره و کدر یعنی مایل به سیاهی باشد مقدار سودا در بدن زیاد شده و چون طبیعت سودا سرد و خشک است باید مریض را با مواد گرم و تر مانند روغن و عسل معالجه کرد.

تشخیص امراض در شعر زیر آمده است:

بول چون سرخ آید از خون است　　زردی آن عـــلامت صـــفرا
ور سفید است بلغمش سبب است　　ور ســیاه است بــاشد از ســودا

سردی و گرمی

یکی از مهمترین مسائلی که در طب قدیم ایران رعایت می‌شده است مسئله سردی و گرمی است که در طب یونانی و هندی نیز وجود دارد.

بطور کلی غذای گرم غذائی است که متابولیسم (سوخت و ساز) بدن را تسریع کرده و درجه حرارت بدن را بالا می‌برد. برعکس غذای سرد غذائی است که سوخت و ساز بدن را کند کرده و درجه حرارت بدن را پائین می‌آورد. البته این به این معنی نیست که با خوردن غذای گرم حس کنیم که درجه حرارت بدن بالا رفته، بلکه تغییر درجه حرارت بسیار کمتر از آن است که حس شود. مثلاً اگر میزان‌الحراره‌ای داشته باشیم که یک هزارم درجه را نشان دهد و درجه حرارت بدن را اندازه بگیریم و سپس غذای گرمی بخوریم و دوباره درجه حرارت بدن را اندازه بگیریم؛ می‌بینیم که حرارت بدن به میزان یک هزارم درجه بالا رفته است. همانطور که گفته شد چهار خاصیت گرمی، سردی، تری و خشکی وابسته به اخلاط چهارگانه و عناصر چهارگانه می‌باشد و این خواص در غذاها و مواد دیگر نیز وجود خواهد داشت. اخلاط چهارگانه در بدن از هضم و شکسته شدن غذاها بوجود می‌آید.

سیستم هضم مانند یک آشپزخانه است که در آن غذا پخته شده و برای جذب آماده می‌شود.

جویدن غذا و مخلوط کردن آن با آنزیم‌های مختلف مقدار زیادی حرارت ایجاد می‌کند. سیستم هضم، غذا را کاملاً تغییر داده و پس از معده، غذا به رودهٔ کوچک می‌رود که در آنجا با آنزیم‌های متعدد مخلوط شده و سپس وارد کبد می‌شود. جگر یا کبد تقریباً

هزار نوع آنزیم می‌سازد که بشر تاکنون بیش از ۳۰ تای آن راکشف نکرده است.

هنگامی که غذا هضم و جذب می‌شود قسمت مغذی و اولیهٔ آن تبدیل به خون شده و وارد قلب و رگ‌ها می‌گردد. دومین قسمت بلغم است که خلط، آب دهان، اسید معده و شیرهٔ روده از آن ساخته می‌شود.

سومین قسمت از هضم غذا، صفرا است که وارد رودهٔ کوچک می‌شود و آخرین قسمت سودا است که وارد طحال شده و با بلغم مخلوط می‌گردد. مقدار سودا باید از بقیهٔ اخلاط کمتر باشد.

در زیر تعدادی از غذاهای گرم و سرد بشرح ذیل آمده است:

۱ـ غذاهای گرم :

ـ گوشت گوسفند، گوشت بره، مرغ، تخم مرغ، گوشت بز نر.

ـ شیر گوسفند، خامه، پنیر، کرهٔ آب شده.

ـ چغندر، ترب، پیاز، خردل، عدس، لوبیاقرمز، تره، نخود، فلفل فرمز، فلفل سبز.

ـ موز، نارگیل، هلو، آلو، پرتقال، لیمو، توت، کشمش، زیتون، انگور، کدو.

ـ کنجد، بادام، پسته، زردآلو، هستهٔ زردآلو، گردو.

ـ برنج.

ـ روغن کنجد، روغن ذرت، روغن کرچک.

ـ چای، قهوه.

ـ دارچین، هل، میخک، شنبلیله، زنجبیل، تخم کرفس، زعفران.

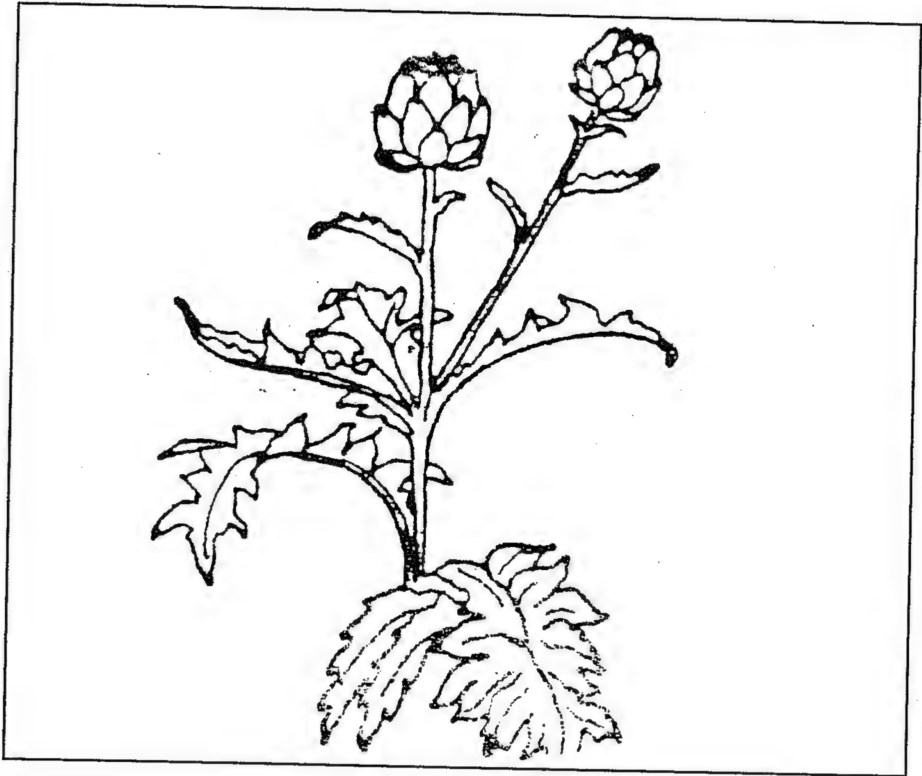
ـ عسل، قند، تمام شیرینی‌ها، نمک و تمام داروهای شیمیائی.

۲ـ غذاهای سرد :

ـ گوشت خرگوش، گوشت بز ماده، گوشت گاو، شیرگاو، شیر مادر، شیربز، کره، پنیر گاو، مارگارین.

ـ کاهو، کرفس، جوانه‌های گیاهی، کدو، کلم، بامیه، گل کلم، لوبیاسبز، سیب زمینی، انجیر، هویج، خیار، سویا، گوجه‌فرنگی، شلغم، نخود سبز، براکلی.

- گلابی، انار.
- روغن ذرت، روغن نارگیل.
- چای سبز.
- گشنیز، شوید.
- شکر سفید، سرکه، گیاهان تلخ، گیاهان ترش.



آرتیشو (کنگر فرنگی) Artichoke

نام علمی Cynara scolymus

«دوست کبد»

آرتیشو گیاه بومی مناطق مرکزی مدیترانه است ولی در حال حاضر دربیشتر نقاط معتدل دنیا کشت می‌شود.

رومی‌ها در حدود ۲۰۰۰ سال پیش این گیاه را پرورش می‌دادند و به عنوان سبزی در سالاد استفاده می‌کردند.

آرتیشو در قرن شانزدهم به انگلستان و فرانسه برده شد و سپس در قرن نوزدهم در آمریکا کشت شد. اکنون کالیفرنیا و سواحل اقیانوس آرام مرکز کشت آرتیشو می‌باشند. کلمه Artichoke از کلمهٔ ایتالیائی Articiocco به معنی میوه کاج مشتق شده و در واقع هم مانند میوه کاج است.

آرتیشو برای رشد احتیاج به آب و باران فراوان دارد.

آرتیشو گیاهی است چند ساله دارای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن به حدود یک متر می‌رسد. برگهای آن پهن و دراز مانند برگهای کاهو است که به رنگ سبز تیره است. در انتهای ساقه میوه آن به شکل کاج یا سیب فلس‌دار مشاهده می‌شود. گلبرگها ضخیم و گوشتی بوده و انتهای گلبرگها ضخیم‌تر و مصرف خوراکی دارد.

هنگام خرید آرتیشو دقت کنید که برگها باز نشده و سفت و سبز باشد.

اگر برگهای آرتیشو قهوه‌ای باشد نشان دهندهٔ کهنه بودن آن می‌باشد.

فصل آرتیشو معمولاً آپریل و می‌است.

ترکیبات شیمیائی

برگهای خوردنی آرتیشو دارای اینولین، اینولاز و ماده‌ای تلخ بنام سینارین Cynarine می‌باشد.

سینارین خاصیت زیادکننده ترشحات صفرا را دارد و علت صفرابری آرتیشو داشتن این ماده است.

در، صد گرم آرتیشو پخته، مواد زیر موجود است:

انرژی	۱۴	کالری
پروتئین	۱/۵	گرم
آب	۸۶	گرم
مواد چرب	۰/۱	گرم
موادنشاسته‌ای	۵	گرم
کلسیم	۲۲	میلی‌گرم
فسفر	۴۰	میلی‌گرم
آهن	۰/۶	میلی‌گرم
سدیم	۳۰	میلی‌گرم
پتاسیم	۲۵۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۴۰	واحد بین‌المللی

ویتامین B1	۰/۰۴ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۲ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۶ میلی‌گرم
ویتامین C	۵/۲ میلی‌گرم

خواص طبی آرتیشو

آرتیشو از نظر طب قدیم ایران گرم و کمی خشک است. قسمت مورد استفاده آرتیشو برگها و وسط آن است که بنام قلب آرتیشو معروف می‌باشد. آرتیشو را آب پز کنید و قسمت گوشتی وسط برگها و قلب آن را با سرکه بخورید.

۱) کبد را تمیز و اعمال کبد را تنظیم می‌کند.

۲) ترشح صفرا را زیاد می‌کند.

۳) از جمع شدن چربی در کبد جلوگیری می‌کند و آنهائی که کبد چرب دارند باید حتماً از آرتیشو استفاده کنند.

۴) یرقان مزمن را درمان می‌کند.

۵) تقویت‌کننده بدن است.

۶) موجب دفع ادرارمی شود.

۷) تب براست.

۸) در درمان رماتیسم مؤثراست.

۹) یبوست‌های ناشی از عدم دفع صفرا را درمان می‌کند.

۱۰) در درمان ورم روده مؤثر است.

۱۱) برای دفع سنگهای کیسه صفرا آرتیشو بخورید.

۱۲) نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.

۱۳) کلیه و مثانه را گرم می‌کند.

۱۴) گاز و نفخ معده و روده را از بین می‌برد.

۱۵) باعث هضم غذا می‌شود.

۱۶) بیماریهای کبدی را با آرتیشو درمان کنید.

۱۷) کلسترول خون را پایین می آورد.

۱۸) داروی لاغری است و کسانیه می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند باید هر روز آرتیشو بخورند.

۱۹) سرگیجه را برطرف می‌کند.

۲۰) آنهائی که گوششان زنگ می‌زند اگر آرتیشو بخورند آن را برطرف می‌کند.

۲۱) مبتلایان به بیماری قند می‌توانند با خوردن آرتیشو قند خود را تنظیم کنند زیرا آرتیشو دارای ماده‌ای بنام اینولین است که قند خون را ثابت نگاه می‌دارد.

۲۲) در درمان میگرن مؤثر است.

۲۳) در برطرف کردن بیماری آسم اثر مفید دارد.

۲۴) نقرس را برطرف می‌کند.

۲۵) آرتیشو رگها را نیز تمیز کرده و تصلب شرائین را درمان می‌کند.

۲۶) در برطرف کردن اگزما مؤثر است.

۲۷) در درمان اکثر بیماریهای پوستی اثر مفید دارد.

۲۸) سموم بدن را دفع می‌کند.

۲۹) زخم‌های معده و روده را درمان می‌کند.

۳۰) برای جلوگیری از ریزش مو از برگهای آرتیشو ضماد تهیه کرده و به سر بمالید.

۳۱) برای برطرف کردن بوی بد زیربغل ضماد برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالید.

۳۲) عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می‌کند.

۳۳) برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.

مضرات آرتیشو

آرتیشو چون گرم است ممکن است در بعضی از اشخاص تولید سودا کند؛ لذا بهتراست با سرکه خورده شود. ضمناً بعضی‌ها طعم آرتیشو را دوست ندارند، اینگونه اشخاص اگر بخواهند از مزایای آرتیشو استفاده کنند می‌توانند تنتور، قرص یا کپسول آن را مصرف نمایند.



آفتاب گردان SUNFLOWER

نام علمی Halianthus annus

هنگامی که از گیاه آفتاب گردان سخن به میان می‌آید معمولاً تخمهٔ آفتاب‌گردان در ذهن تداعی می‌شود؛ زیراکه همه ما با تخمهٔ آن آشنائی داریم، چون که به مصرف تغذیه پرندگان می‌رسد و یا خود از آن استفاده کرده‌ایم. ولی تمام قسمت‌های این گیاه آفتاب‌پرست از ریشه، ساقه، شاخه و گل آن گرفته تا مغز ساقه آن دارای خواص بسیاری هستند.

سرخ پوستان آمریکا این گیاه را به خاطر تخمه آن که به مصرف غذا می‌رسید می‌کاشتند و پرورش می‌دادند.

آفتاب گردان گیاهی است یکساله و تاحدود سه متر رشد می‌کند. گل آن درشت و زیبا و بقطر ۳۵ سانتیمتر می‌باشد. در وسط گل قرمز رنگ آن دایره‌ای قهوه‌ای رنگ

وجود دارد که تخم‌های آفتاب گردان دورادور آن را گرفته‌اند. این گیاه در اکثر نقاط دنیا وجود دارد. از تخمهٔ آفتاب گردان روغنی گرفته می‌شود که اشباع نشده است و برای پخت و پز بسیار مناسب است.

تخمهٔ آفتاب گردان بسیار مقوی است، دارای ۲۴٪ مواد پروتئینی: ۴۷٪ روغن، ۲۰٪ مواد هیدروکربن، ۸٪ فسفر، ۹٪ پتاسیم و به غیر از این مواد، دارای ویتامین‌های A و B نیز می‌باشد.

روغن تخمهٔ آفتاب گردان دارای ۷۰٪ اسید لینولئیک و مقداری فسفولیپید و ویتامین E می‌باشد؛ به همین دلیل چربی خون را پائین آورده و کلسترول را تنظیم می‌کند.

اسانس گل آفتاب گردان برای التیام زخم‌ها و پائین آوردن فشار خون بکار می‌رود. اسانس برگ‌های آفتاب گردان خاصیت میکرب کشی دارد. در طب قدیم ایران و در طب چینی از تمام قسمت‌های گیاه آفتاب گردان استفاده می‌شود.

در موارد زیر می‌توان ازاین گیاه استفاده کرده و از خواص درمانی آن برخوردار شوید:

۱) زنگ زدن گوش: مغز ساقه آفتاب گردان را درآب جوش ریخته و مانند چائی دم کنید و روزی سه فنجان ازاین چائی را بنوشید.

۲) تقویت معده و پائین آوردن فشار خون: ۳۰گرم برگهای خشک آفتاب گردان را دم کنید و سه فنجان در روز بنوشید.

۳) سرگیجه، ورم صورت، آب آوردن بدن، دندان درد و تسریع زایمان: ۲۰ گرم از گلهای خشک آفتاب گردان را در آب جوش دم کنید و روزی سه فنجان ازاین دم کرده را بنوشید.

۴) درد معده، امراض ادراری، یبوست: ۳۰گرم ریشهٔ خشک شده آفتاب گردان را درآب جوش ریخته و مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد. یک فنجان از آن را سه بار در روز بنوشید.

۵) آرتروز و ورم پستان: هنگامی که آفتاب گردان گل می‌دهد کاسبرگ گل را جدا کرده و در آب انداخته آنقدر بجوشانید که شیره چسبناکی باقی بماند و سپس این شیره را روی مفصل‌های دردناک بمالید و ماساژ دهید، درد آرتروز برطرف می‌شود. برای

درمان ورم پستان در آفتاب خشک کرده و سپس تکه تکه کرده و بو می‌دهند که کاملاً قهوه‌ای شود؛ و بعد آن‌را آسیاب کرده که بصورت آرد درآید و این پودر را در آب جوش که کمی شکر به آن اضافه کرده‌اند ریخته و این شربت را به مریض می‌دهند که بخورد سریعاً شفا می‌یابد.

۶) اسهال خونی: برای درمان اسهال خونی تخم آفتاب گردن را بمقدار ۳۰ گرم در آب ریخته و حدود یکساعت با حرارت ملایم می‌پزند سپس آن‌را با نبات یا قند شیرین کرده و به مریض می‌دهند.

۷) سردردی که همراه با سرماخوردگی است: ۳۰ گرم تخم آفتاب گردان را در دو لیوان آب ریخته و بگذارید بجوشد تا نصف لیوان آن باقی بماند و این جوشانده را دوبار در روز بنوشید.

۸) بیماری فتق: ۳۰ گرم ریشه تازه آفتاب گردان را با آب و شکر قهوه‌ای بجوشانید و این جوشانده را سه بار در روز بنوشید.

۹) سنگ کلیه: حدود یک متر از مغز ساقه آفتاب گردان را در دو لیوان آب ریخته و بگذارید آهسته آهسته بجوشد؛ تا مقدار آن به نصف لیوان تقلیل یابد و هر روز به مدت یک هفته آن‌را بنوشید تا از شر سنگ کلیه راحت شوید.

۱۰) زخم، بریدگی و جراحت: مغز ساقه آفتاب گردان رابایذ تا می‌توان له کرد و مانند پماد روی زخم و جراحت گذاشت، تا خونریزی را بند آورد و بهبودی را تسریع نماید.

سعی کنید گیاه آفتاب گردان را در حیاط خود بکارید و از خواص درمانی آن استفاده کنید.

تخم آفتاب گردان را می‌توانید از فروشگاه‌های Health Food و یا Bulk food خریداری کنید. البته تخم آفتاب گردان را باید به‌صورت خام استفاده کنید چون بو داده و نمک زده آن دارای خواص گفته شده نمی‌باشد.



آقطی سیاه (انگور کولی) Eldernerry

نام علمی Sambucus nigra

«برطرف‌کننده استسقاء و جمع شدن آب در بدن»

آقطی سیاه که در همدان انگور کولی نامیده می‌شود از زمانهای قدیم مورد مصرف مردم بوده و از آن برای رفع امراض مختلف مانند دفع بلغم و صفرا استفاده می‌کرده‌اند.

آقطی سیاه که خمان کبیر نیز نامیده می‌شود درختچه‌ای است که ارتفاع آن در نواحی مساعد به ۱۰ متر می‌رسد. این درختچه معمولاً در کنار جاده‌ها و حاشیه جنگل‌ها و در نواحی مرطوب و سایه‌دار می‌روید.

برگ‌های آن سبز رنگ، بیضوی، دندانه دار، بریده و مرکب از ۷ ـ ۵ برگچه می‌باشد. اگر برگها شکسته و مالش داده شود بوی بد از آن متصاعد می‌شود.

گلهای آن سفید و خوشه‌ای است که در اواخر بهار ظاهر می‌شود. میوه آقطی سیاه

گوشتی، ریز، مانند انگور و به رنگ آبی سیر می‌باشد.

قسمت مورد استفاده این درختچه، گل، برگ و پوست داخلی ساقه آن است.

آقطی سیاه در ایران در نواحی آذربایجان و همدان می‌روید.

ترکیبات شیمائی

پوست این درختچه و برگ آن دارای موادی مانند سام بوسین Sambucine سامبونیکرین Sambunigerine، کولین، سیکوتین Cicutine و مقدار کمی نیترات پتاسیم می‌باشد. در گلهای آن الدرین Elderine و مقدار کمی اسانس وجود دارد.

میوه آقطی سیاه دارای کریزان تمین Chrysanthemin، مواد قندی، اسانس، صمغ، اسیدوالریانیک و اسید استیک می‌باشد.

صور داروئی

۱) جوشانده: مقدار ۶۰ گرم پوست ساقه، برگ و یا میوه این درختچه را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید آهسته بجوشد تا حجم آن به نصف برسد.

۲) شراب آقطی سیاه: ۱۵۰ گرم پوست ساقه یا ریشه این گیاه را در یک لیتر شراب سفید ریخته و بگذارید به مدت ۱۵ روز بماند البته هر روز آن را به هم بزنید. پس از این مدت آن‌را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این شراب یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

۳) سرکه آقطی سیاه: ۲۰ ـ ۱۰ گرم برگهای خشک شده این درختچه را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید تا مدت دوهفته بماند و هر روز آن را به هم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن مانند شراب آن یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

۴) دم کرده آقطی سیاه: مقدار ۱۰۰ گرم گل خشک شده این درختچه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. از این دم کرده می‌توانید برای شستشوی زخم‌ها استفاده کنید.

۵) شیره یا آب میوه: میوه‌های رسیده آقطی سیاه را فشار داده تا شیره آن خارج شود.

مقدار مصرف این شیره یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب می‌باشد.

۶) شربت آقطی سیاه: آب میوه را گرفته و با هم وزن آن قند مخلوط کنید. سپس این مخلوط را بجوشانید تا شربت غلیظی بدست آید. مقدار مصرف این شربت یک قاشق غذاخوری قبل از هر غذا است.

خواص طبی:

آقطی سیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. پوست ثانوی (داخلی) ساقه و ریشه آن از نظر طبی مؤثرترین قسمت‌های این گیاه است.

۱) در درمان رماتیسم و درد مفاصل مؤثر است.

۲) ادرارآور است.

۳) ملین و ضد یبوست بوده و بهترین دارو برای رفع یبوست در افراد سالخورده و کسانی است که انقباضات روده بزرگ در آنها ضعیف شده است.

۴) دم کرده برگهای خشک شده آن در رفع اسهال مؤثر است.

۵) برای برطرف کردن درد و التیام بواسیر، برگهای تازه این گیاه را له کرده و یا اینکه از آن پماد تهیه کنید و روی بواسیر دردناک بگذارید.

۶) درمان‌کننده استسقاء می‌باشد و آب اضافی را از بدن و ازبین نسوج خارج می‌سازد.

۷) برای از بین بردن خارش بدن، پوست ساقه آن‌را در روغن بجوشانید و سپس آن را صاف کرده و بگذارید سرد شود. این روغن را روی قسمت‌هائی که خارش دارد بزنید.

۸) برای جوش خوردن استخوان و مداوای شکستگی استخوان، از دم کرده ریشه این درختچه استفاده کنید.

۹) دم کرده گلهای خشک شده آقطی سیاه درمان‌کننده گریپ، سرماخوردگی، بیماریهای دستگاه تنفسی و نقرس می‌باشد.

۱۰) جوشانده گلهای خشک شده این گیاه برای معالجه برونشیت و ذات‌الجنب مفید است.

۱۱) بخور گلهای آقطی سیاه برای درمان بیماری سل مفید بوده و اخلاط چسبناک را

از گلو خارج می‌سازد.

۱۲) بیماریهای کلیه و مجاری ادرار را درمان می‌کند.

۱۳) سنگ کلیه را خارج می‌سازد.

۱۴) شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند.

۱۵) در درمان بیماری صرع مفید است.

۱۶) جوشانده گلهای خشک شده آقطی سیاه را بصورت کمپرس روی زخم‌های اگزما بگذارید اثر مطلوب دارد.

۱۷) خوردن میوه آقطی سیاه و مالیدن آن به سر باعث سیاه شدن مو و تقویت مو می‌شود.

۱۸) جوشانده گلهای آقطی سیاه را روی سوختگی‌ها بگذارید و کمپرس کنید. اثر شفابخش دارد.

۱۹) برای از بین بردن ورم چشم می‌توان چشم را با جوشانده گلهای این گیاه شستشو داد.

۲۰) جوشانده برگ این درخت آفت درختان و سبزیجات را از بین می‌برد.

۲۱) اگر پوست حساس دارید برای شستن صورت یا پاک کردن آرایش از دم کرده گلهای آقطی سیاه استفاده کنید.

۲۲) برای شادابی پوست صورت و از بین بردن لکه‌ها و کک‌مک می‌توان از ماسک زیر استفاده کرد:

گلهای خشک شده آقطی سیاه را دم کنید و مقداری باقلای خشک را آسیاب و پودرکرده و در ظرفی بریزید، سپس دم کرده آقطی سیاه را روی آن ریخته و خمیری تهیه کنید. این خمیر را بصورت ماسک روی صورت بگذارید و پس از یک ربع ساعت بشوئید. این ماسک را هر روزه روی پوست صورت خود بگذارید تا صورت را جوان و شاداب کند.

مضرات آقطی سیاه

استفاده زیاد از آقطی سیاه ممکن است باعث حال تهوع و همچنین ورم روده‌ها شود.

آقطی سیاه سرد است و بنابراین افراد سرد مزاج حتماً باید آن‌را با عسل بخورند.



آووکادو Avocado

نام علمی Persea americana

آووکادو درختی است که ارتفاع آن به حدود ۶ متر می‌رسد و در قسمت‌های گرم آمریکا و برزیل و غرب هندوستان پرورش می‌یابد.

منشاء آووکادو آمریکای جنوبی بوده که از آنجا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است.

برگهای این درخت ضخیم و سبز و گلهای آن کوچک و سبز رنگ است. میوهٔ آن مانند گلابی و دارای پوستی سخت، به رنگ سبز تیره و یا سیاه است.

در حدود ۴۰۰ نوع مختلف آووکادو وجود دارد که بعضی از آنها دارای پوست صاف و سبز رنگ بوده ولی پوست برخی از آنها سیاه و خشن است.

مدارکی در دست است که نشان می‌دهد مایاها و اینکاها از این میوه استفاده می‌کرده‌اند.

آووکادو در قسمتهای گرم آمریکا بصورت وحشی وجود دارد.

ترکیبات شیمیائی

آووکادو چرب است و دارای اسیدهای آمینه مختلف مانند سیستین Cystine تریپتوفان Tryptophane و تیروسین Tyrosine می‌باشد.

در تحقیقات جدیدی که انجام شده وجود چند نوع آنتی‌بیوتیک در آووکادو ثابت شده است.

دانهٔ گیاه دارای مقدار کمی در حدود ۲٪ روغن است. این روغن غلیظ و سفت و به رنگ زرد مایل به سبز بوده که دارای بو و طعمی مطبوع است.

روغن دانهٔ آووکادو دارای حدود ۷٪ روغن‌های اشباع شده مانند اسید پالمیتیک Palmitic و اسید استئاریک Stearic Acid، اسید آراشیدیک Arachidic Acid، اسید میریستیک Myristic Acid و در حدود ۸۰ درصد روغن‌های اشباع نشده مانند اسید اولئیک Oleic Acid و اسید لینولئیک Linoleic Acid می‌باشد.

در، صدگرم آووکادو، مواد زیر موجود است:

آب	۸۰	گرم
انرژی	۱۵۰	کالری
پروتئین	۱/۸	گرم
چربی	۱۴	گرم
موادنشاسته‌ای	۵	گرم
کلسیم	۸	میلی‌گرم
فسفر	۳۵	میلی‌گرم
آهن	۰/۵	میلی‌گرم
پتاسیم	۶۰۰	میلی‌گرم
ویتامینA	۲۵۰	واحد

ویتامین B1	۰/۰۸ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۱۵ میلی‌گرم
ویتامین B3	۱/۴ میلی‌گرم
ویتامین C	۱۲ میلی‌گرم

مصارف طبی آووکادو

۱) جوشاندهٔ برگهای آووکادو به تنظیم عادت ماهیانه کمک می‌کند.

۲) آووکادو تقویت کنندهٔ معده است.

۳) نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

۴) برای درمان یرقان مفید است.

۵) جوشاندهٔ برگهای آووکادو اسهال خونی رابرطرف می‌کند.

۶) آووکادو تقویت کنندهٔ بدن است.

۷) آووکادو رشد بچه‌ها را تسریع می‌کند زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است.

۸) آووکادو خون ساز است و آنهائی که مبتلا به کم خونی هستند باید از آووکادو استفاده کنند.

۹) آووکادو بدن را قلیائی کرده و تمیز می‌کند.

۱۰) چون آووکادو شکر و مواد نشاسته‌ای کمی دارد برای آنها که بیماری قند دارند نیز مناسب است.

۱۱) برای دورهٔ نقاهت به بیمار آووکادو بدهید. ضعف عمومی را برطرف می‌کند.

۱۲) خستگی را برطرف می‌کند.

۱۳) ناراحتی روده و معده را معالجه می‌کند.

۱۴) بی‌خوابی را درمان می‌کند زیرا دارای تریپتوفان است. حتماً با شام خود آووکادو بخورید.

۱۵) برای درست کردن سس سالاد از آووکادو استفاده کنید.

خواص طبی روغن آووکادو

روغن آووکادو دارای ویتامین‌های مختلف مانند C,K,H,E,D,B,A و P می‌باشد. بنابراین ارزش غذائی زیادی دارد.

۱) روغن آووکادو ضد رماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می‌کند آن‌را با روغن آووکادو ماساژ دهید.

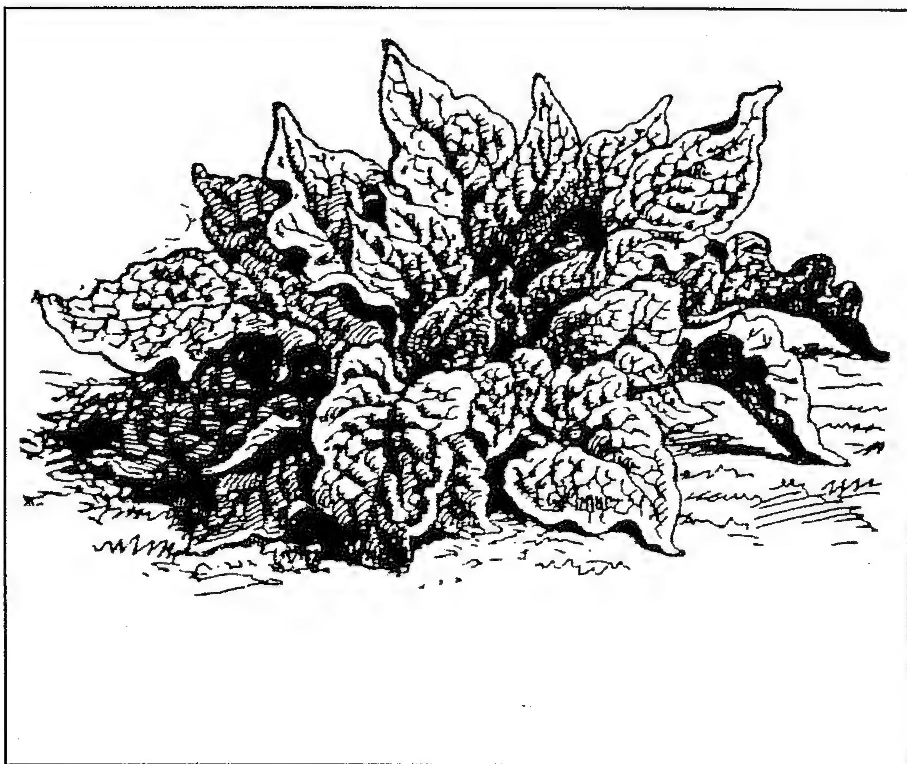
۲) برای جلوگیری از ریزش مو، هر شب مقداری روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشوئید.

۳) شورهٔ سر را از بین می‌برد.

۴) برای براق شدن موها، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را کف دست بریزید و روی موها بمالید تا مدتی موهای شما براق و زیبا خواهند بود.

۵) روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ می‌کند.

۶) و بالاخره آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کردن چین و چروک‌های صورت و جلوگیری از پیدایش آن است. برای این منظور آووکادو را پوست کنده و له کنید و بصورت ماسک روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشوئید.



اسفناج Spinach

نام علمی Spinacia Oleracea

اسفناج بومی ایران است و از اوائل قرن اول میلادی کم کم به نقاط دیگر دنیا راه یافت. بطوریکه در تاریخ آمده است اسفناج در قرن هفتم در چین و در قرن دوازدهم در اسپانیا کشت می‌شده است. کشت اسفناج از سال ۱۸۰۶ در آمریکا شروع شد.

اسفناج گیاهی است یکساله، دارای ساقه‌ای راست به ارتفاع نیم متر که برگهای آن پهن و نرم و مثلثی شکل به رنگ سبز می‌باشد. اسفناج نسبت به سرمای زمستان مقاوم است.

دو نوع اسفناج وجود دارد که: پائیزه و بهاره نامیده می‌شوند. اسفناج بهاره در فصل بهار کاشته می‌شود و به اسفناج انگلیسی نیز معروف است. نوع پائیزه آن که به خاک بسیار غنی احتیاج دارد در پائیز کاشته می‌شود. گلهای اسفناج به رنگ سبز کم‌رنگ

می‌باشد.

اسفناج چون دارای مواد غذایی فراوانی است کشت آن امروزه در تمام نقاط دنیا معمول است.

ترکیبات شیمیائی

اسفناج از نظر داشتن ویتامین B3 بسیار غنی است و بنابراین داروی مهمی برای برطرف کردن بیماری پلاگرا است (پلاگرا یک نوع بیماری است که بعلت کمبود ویتامین B3 در بدن تولید می‌شود و نشانه‌های آن ضعف بدن، تشنج، اختلال در دستگاه هاضمه و بوجود آمدن لکه‌های قرمز روی بدن است).

ضمناً در اسفناج ید، لسیتین، کلروفیل، کاروتن، اسید اگزالیک و اسید ارسنیک وجود دارد.

در، صد گرم اسفناج خام، مواد زیر موجود است:

انرژی	۲۰	کالری
آب	۹۰	گرم
پروتئین	۳	گرم
چربی	۰/۳	گرم
مواد نشاسته‌ای	۳/۵	گرم
کلسیم	۹۰	میلی‌گرم
فسفر	۵۰	میلی‌گرم
آهن	۳/۲	میلی‌گرم
سدیم	۷۰	میلی‌گرم
پتاسیم	۴۷۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۶۰۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۱	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۲	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۶	میلی‌گرم

ویتامین C	۴۰	میلی‌گرم

خواص طبی اسفناج

برگ اسفناج از نظر طب قدیم ایران کمی سرد و تر است و برخی عقیده دارند که متعادل است یعنی نه سرد است و نه گرم.

۱) برگ اسفناج منبع غنی ویتامین C,B3,A و آهن و پتاسیم می‌باشد.

۲) بدن را قلیایی می‌کند.

۳) خنک‌کننده است و برای پائین‌آوردن تب مفید است.

۴) ورم روده کوچک را رفع می‌کند.

۵) برای ورم ریه مفید است.

۶) ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

۷) برای لاغرشدن و وزن کم‌کردن اسفناج بخورید.

۸) اسفناج به دلیل داشتن ماده‌ای بنام اسپیناسین هضم غذا را تسریع می‌کند. این ماده باعث تحریک معده و ازدیاد ترشحات آن می‌شود.

۹) خوردن اسفناج برای رفع تشنگی مؤثر است.

۱۰) برای از بین بردن ورم و درد گلو مفید است.

۱۱) برای رفع سرفه‌های خشک، برگ اسفناج را با جو پوست کنده و روغن بادام بپزید و بخورید.

۱۲) آش اسفناج با گشنیز برای سردردهائی که ناشی از سوء هاضمه و اختلال دستگاه گوارشی است مفید می‌باشد.

۱۳) اگر آش اسفناج را با آب لیمو و سماق و یا آب غوره بخورید سردردهای ناشی از اختلال کیسه صفرا را برطرف می‌کند.

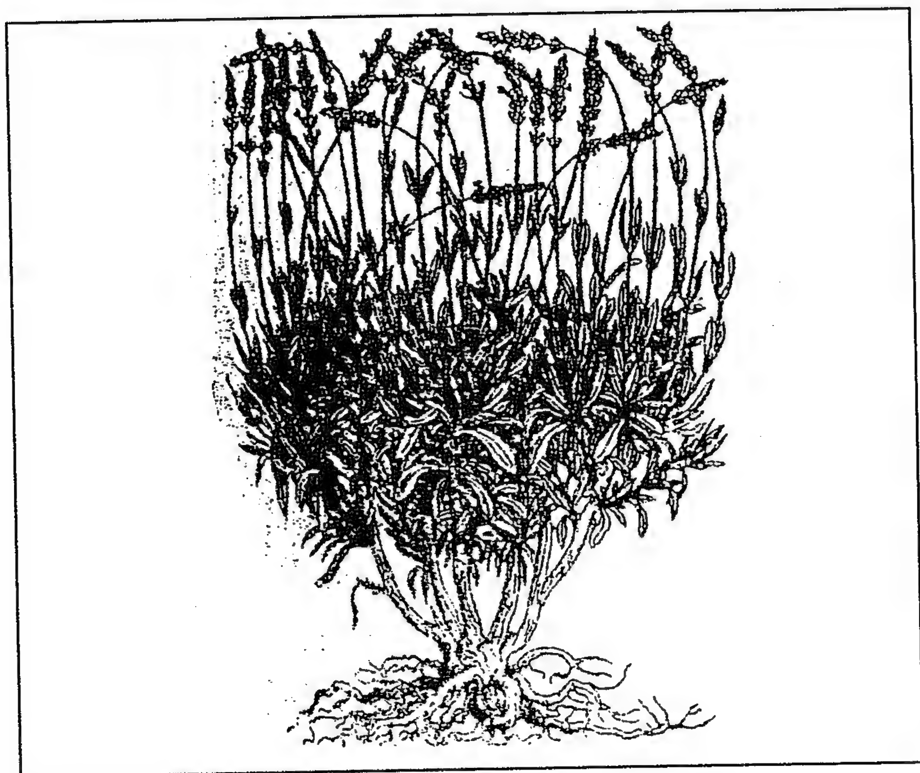
۱۴) خوردن اسفناج از سرطان جلوگیری می‌کند. بنابراین آنهائیکه مشروب می‌خورند و یا سیگار می‌کشند بهتراست هر روز اسفناج بخورند.

۱۵) تحقیقات دانشمندان نشان داده است که اسفناج در پیشگیری سرطان روده بزرگ، معده، پروستات، حنجره و رحم مؤثر است.

۱۶) اسفناج کلسترول خون را پائین می‌آورد.
۱۷) اسفناج بهترین دارو برای کسانی است که مبتلا به کم‌خونی هستند.
۱۸) اسفناج مانند جارو روده بزرگ را تمیز می‌کند.
۱۹) اسفناج ترشحات لوزالمعده را افزایش می‌دهد.
۲۰) اسفناج سبزی مفیدی برای تقویت اعصاب است.
۲۱) اسفناج پخته برای رفع بیماری آسم و گرفتگی صدا بسیار مؤثر است.
۲۲) رماتیسم و نقرس را درمان می‌کند.
۲۳) برای زیاد کردن شیر در مادران شیرده به آنها هر روز اسفناج بدهید.
۲۴) سابقاً نوعی شراب از اسفناج تهیه می‌شد که در معالجه خونریزیها و کم خونی از آن استفاده می‌کردند.
۲۵) تخم اسفناج ملین و خنک‌کننده است.
۲۶) تخم اسفناج برای برطرف کردن ورم کبد و یرقان مفید است.
۲۷) اسفناج تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد.
۲۸) اسفناج چون دارای کلروفیل است عضلات روده را تحریک کرده و تخلیه مدفوع را آسان می‌کند.
۲۹) اگر کسی مبتلا به حبس‌البول، یعنی بند آمدن ادرار شده است باید نصف فنجان آب اسفناج را با همان مقدار روغن بادام یا روغن زیتون مخلوط کرده و به او بدهید.
۳۰) اسفناج خام را در سالاد خود بریزید و میل کنید.

مضرات اسفناج

اسفناج بعلت داشتن اگزالات برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگهای کلیه و مثانه مناسب نیست. ضمناً آنهائی که سرد مزاج هستند، باید اسفناج را با ادویه گرم نظیر زنجبیل و هل میل نمایند.



اسطوخودوس (لاواندر) Lavander

نام علمی Lavandula

اسطوخودوس در بیشتر نقاط دنیا به حالت خودرو می‌روید، مخصوصاً در جنوب فرانسه، مناطق مدیترانه و در تورنتو به مقدار زیاد وجود دارد و بسته به شرایط محیط و خاک به انواع مختلفه ظاهر می‌شود.

اسطوخودوس گیاهی است چندین ساله به ارتفاع حدود نیم متر با برگهای متقابل، باریک، دراز سبز رنگ و پوشیده از کرک‌های سفید پنبه‌ای. گلهای آن به رنگ بنفش و بصورت سنبله می‌باشد.

قسمت مورد استفاده این گیاه، گلها و سرشاخه‌های گلدار آن است. اسطوخودوس بوی بسیار مطبوعی دارد. طعم آن تلخ است و بعلت بوی آن در عطرسازی مصرف می‌شود.

اسانس اسطوخودوس که از تقطیر گل و سرشاخه‌های گلدار این گیاه بدست می‌آید مایعی است زرد رنگ یا زرد مایل به سبز که دارای بوی مطبوعی است.

ترکیبات شیمیائی

اسانس اسطوخودوس دارای حدود ۴۰٪ استات لینالیل است. همچنین درآن ترکیباتی نظیر اسید بوتیریک، اسید پروپیونیک و اسید والریک، لینالول آزاد و ژرامبول وجود دارد.

صور داروئی اسطوخودوس

۱) دم کردهٔ اسطوخودوس: حدود ۵ گرم سرشاخه گلدار و یا گل این گیاه را دریک لیتر آب‌جوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم کرده ۴ ـ ۳ فنجان در روز است.

۲) کمپرس اسطو خودوس: ۳۰ گرم گل ویا سرشاخه گلدار این گیاه را با یک لیتر آب‌جوش مخلوط کرده و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

۳) اسانس و روغن اسطوخودوس را می‌توانید از فروشگاههای Health Food تهیه کنید. برای مصرف، یک قطره از آنرا با یک قاشق روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و برای ماساژاستفاده کنید؛ و یا یک قطره آنرا روی یک حبه قند و یا با یک قاشق عسل مخلوط کرده و بخورید.

خواص طبی اسطوخودوس

اسطوخودوس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) برای رفع خستگی و آرامش، چند قطره روغن اسطوخودوس را در وان آب گرم ریخته و برای مدت یک‌ربع ساعت در آن دراز بکشید.

۲) گرفتگی‌ها را باز می‌کند.

۳) مقوی معده است.

۴) ادرارآور می‌باشد.

۵) معرق است و تب را پائین می‌آورد.

۶) صفرابر بوده و کبد را به‌کار می‌اندازد و بیماری‌های کبدی را برطرف می‌کند.

۷) ضد تشنج است.

۸) برای تقویت عمومی بدن خوب است.

۹) کرم معده و روده را می‌کشد و ازبین می‌برد.

۱۰) بیماریهای سینه و سرفه را برطرف می‌کند.

۱۱) در معالجه زکام مؤثر است.

۱۲) از آن می‌توان بعنوان مسهل و تمیزکننده استفاده کرد.

۱۳) برای رفع بیماریهای مجاری ادرار مفید است.

۱۴) برای برطرف کردن رعشه و سرگیجه حدود ۵ گرم از پودر آن را با عسل مخلوط کرده و هرشب بخورید.

۱۵) برای رفع فراموشی و تقویت حافظه از دم‌کرده اسطوخودوس استفاده کنید.

۱۶) برای رفع بی‌خوابی یک قطره از روغن اسطوخودوس را روی یک تکه پنبه بچکانید و آن‌را داخل بالش خود قرار دهید خواب مطبوعی برای شما می‌آورد.

۱۷) برای برطرف کردن غم و اندوه هر روز دم‌کرده اسطوخودوس بنوشید.

۱۸) اگر اعضای بدن شما خواب می‌روند ازاین گیاه استفاده کنید.

۱۹) برای برطرف کردن آب آوردگی بدن دم‌کرده اسطوخودوس بنوشید.

۲۰) زردی را برطرف می‌کند.

۲۱) برای رفع حالت تهوع و سرگیجه مفید است.

۲۲) سردرد و سردردهای یکطرفه را درمان می‌کند.

۲۳) برای معالجه ضعف اعصاب مفید است.

۲۴) طپش قلب را از بین می‌برد.

۲۵) آسم را برطرف می‌کند.

۲۶) برای رفع ترشحات زنانه ازاین گیاه استفاده کنید.

۲۷) برای برطرف کردن سوء هاضمه، یک قطره اسانس اسطوخودوس را دریک لیوان آب نیم گرم ریخته و یا یک فنجان از دم‌کرده آن بنوشید.

۲۸) اسطوخودوس درمان‌کننده رماتیسم، آرتروز و نقرس است. برای این منظور کمپرس آن‌را بر روی عضو بگذارید و یا اینکه ۲ قطره روغن آن‌را با یک قاشق روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و عضو دردناک را با آن ماساژ دهید.

۲۹) زخم‌های کهنه را با مالیدن اسانس اسطوخودوس که در الکل حل کرده‌اید برطرف کنید.

۳۰) برای درمان بیماریهای ریوی، ۲ تا ۳ قطره روغن اسطوخودوس را با یک قاشق غذا خوری روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و سینه و پشت بیماررا ماساژ دهید.

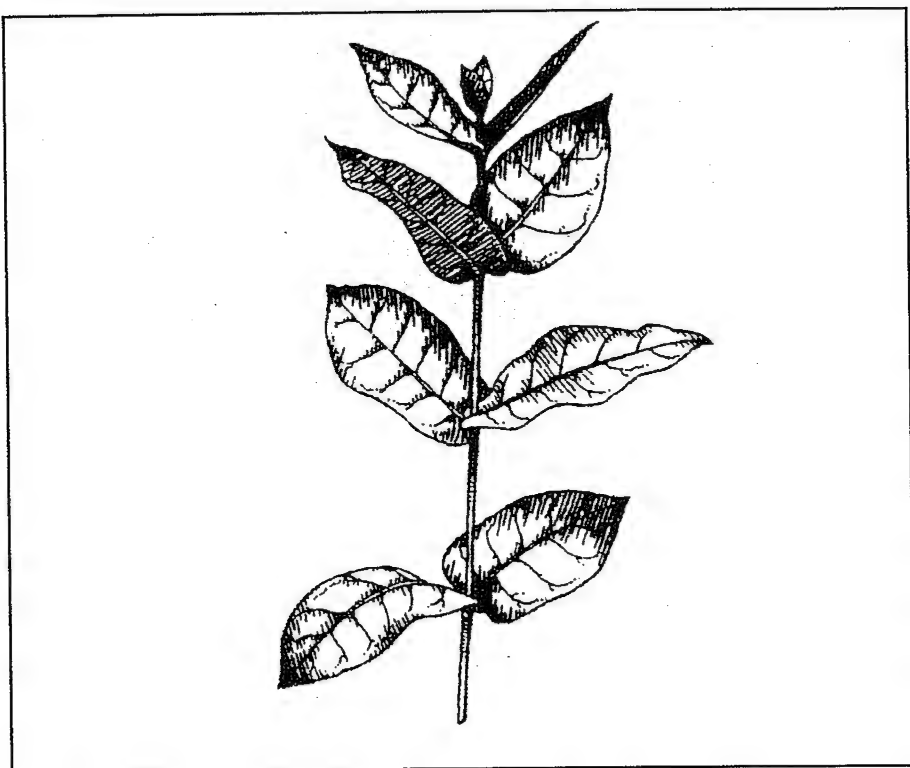
۳۱) مالیدن پماد اسطوخودوس زخم‌ها را ضدعفونی کرده و التیام می‌بخشد.

۳۲) برای برطرف کردن بوهای نامناسب در منزل، چند قطره روغن اسطوخودوس را در آب ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد. عطر مطبوعی را در هوا پخش می‌کند.

۳۳) برای رفع بی‌خوابی یک قاشق چایخوری پودراسطوخودوس را با یک قاشق چایخوری پودر سنبل‌الطیب مخلوط کرده و دریک لیوان آبجوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. این دم کرده را یک‌ساعت قبل از رفتن به رختخواب میل کنید تا بی‌خوابی شما برطرف شود.

مضرات اسطوخودوس

اسطوخودوس گیاهی است بی‌ضرر که همه می‌توانند از آن استفاده کنند. فقط برای اشخاص صفراوی مزاج خوب نیست و باعث آشفتگی می‌شود. این‌گونه اشخاص باید آن‌را با سکنجبین یا کتیرا بخورند.



اوکالیپتوس Eucalyptus

نام علمی Eucalyptus globulus

«داروی زکام و سرماخوردگی»

اوکالیپتوس که به انگلیسی Blue gum tree نیز نامیده می‌شود بومی استرالیا است. درختی است زیبا و بلند که در نواحی معتدل به‌خوبی رشد می‌کند.

ارتفاع این درخت در نواحی مدیترانه تا ۳۰ متر و در نواحی گرم مانند استرالیا حتی تا ۱۰۰ متر نیز می‌رسد.

اوکالیپتوس دارای چوب محکم وبسیار بادوامی است که در مقابل پوسیدگی مقاومت زیاد دارد.

این درخت در شمال و جنوب ایران کشت می‌شود ولی البته تحمل سرمای زیر صفر را ندارد.

برگ[1] اوکالیپتوس در شاخه‌های جوان و پیر متفاوت است. شاخه‌های جوان دارای برگهائی با وضع متقابل بوده که تقریباً دمبرگ ندارد. طول برگها در حدود ۱۵ ـ ۱۰ سانتیمتر، بیضوی و دراز می‌باشند.

رنگ آنها در ابتدا سبز مایل به آبی بوده که کم کم تغییر می‌کند و به‌رنگ سبز مایل به سفید در می‌آید.

برگها در درختان و شاخه‌های مسن به‌حالت منفرد بوده و هریک دارای دمبرگی به‌طول سه سانتیمتر می‌باشند. رنگ آنها سبز و یا سبز مایل به زرد و طول آنها ۲۵ ـ ۲۰ سانتیمتر است.

ترکیبات شیمیائی

برگ و غنچه اوکالیپتوس دارای (۵ - ۳)٪ اسانس می‌باشد. دیگر مواد شیمیائی که درآن وجود دارد عبارتند از روتین Rutine، مواد رزینی و اسید اوکالیپ تیک Eucalyptic.

اسانس اوکالیپتوس ماده تلخی است که از برگها و غنچه‌های این درخت بوسیله تقطیر به‌دست می‌آید. این اسانس مایعی است سیال و بی‌رنگ و یا مایل به زرد بسیار روشن که بوی قوی و مخصوصی دارد. اسانس اوکالیپتوس ضد باکتری می‌باشد.

صور داروئی

۱) چای اوکالیپتوس:

۵۰ گرم برگ اوکالیپتوس را دریک لیتر آب‌جوش ریخته و به‌مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این چای ۴ فنجان در روز است.

۲) تنتور اوکالیپتوس: این تنتور را می‌توان از داروخانه‌ها و یا از فروشگاههای Health food خریداری کرد.

۳) اسانس اوکالیپتوس یا روغن اوکالیپتوس Eucalyptus essential oil که در مغازه‌های Health food می‌فروشند.

مقدار مصرف آن ۲ ـ۱ قطره در یک لیوان آب می‌باشد. در موارد سرفه‌های سخت می‌توان یک قطره از روغن اوکالیپتوس را روی یک تکه قند ریخت و در دهان گذاشت تا

کم کم آب شود و سرفه را برطرف می‌کند.

فرمول برای بخور، برطرف کردن آسم و ضدعفونی کردن مجاری تنفسی:

اسانس یا روغن اوکالیپتوس ۳ قطره

اسانس نعناع ۵ قطره

اسانس کاج ۲ قطره

در ظرف آب ریخته و بخور دهید.

خواص طبی

اوکالیپتوس از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

برگ این درخت مصرف داروئی زیادی دارد:

۱) ضدعفونی‌کننده قوی است.

۲) قابض (جلوگیری از اسهال) و تب بر است.

۳) عفونت‌های مجاری تنفسی را برطرف می‌کند.

۴) تب نوبه را درمان می‌کند.

۵) برای بیماری پوستی چای اوکالیپتوس را روی پوست بمالید.

۶) برای تسکین درد رماتیسم، چند قطره اسانس اوکالیپتوس را با یک قاشق روغن زیتون مخلوط کرده و روی محل درد بمالید.

۷) برای التیام سوختگی‌ها، محل سوختگی را با چای اوکالیپتوس کمپرس کنید.

۸) چای اوکالیپتوس سینه را نرم می‌کند.

۹) برونشیت و آسم را برطرف می‌کند.

۱۰) برای فراری دادن حشرات، چند قطره روغن اوکالیپتوس را در ظرف آبی ریخته و بگذارید بجوشد.

۱۱) چای اوکالیپتوس کرم را می‌کُشد.

۱۲) بهترین دارو برای برطرف کردن سرماخوردگی و انفلوآنزا است. برای این منظور روغن اوکالیپتوس را درآب ریخته و بخور دهید و یا چای اوکالیپتوس بنوشید.

۱۳) عرق‌آور است.

۱۴) اخلاط را نرم کرده و بیرون می‌آورد.

۱۵) سرفه را برطرف می‌کند.

۱۶) داروی خوبی برای مبتلایان به بیماری قند می‌باشد و قند خون را پائین می‌آورد.

۱۷) خونریزی را بند می‌آورد.

۱۸) برای معالجه اسهال مناسب است.

۱۹) زخم‌ها را می‌توانید با چای اوکالیپتوس شستشو دهید.

۲۰) برای برطرف کردن دندان درد و درد لثه، برگ اوکالیپتوس را بجوید.

۲۱) زکام و سرماخوردگی را برطرف می‌کند.

۲۲) برای رفع گلودرد چای اوکالیپتوس را غرغره کنید.

۲۳) سلسله اعصاب را تقویت می‌کند.

۲۴) سرگیجه را برطرف می‌کند.

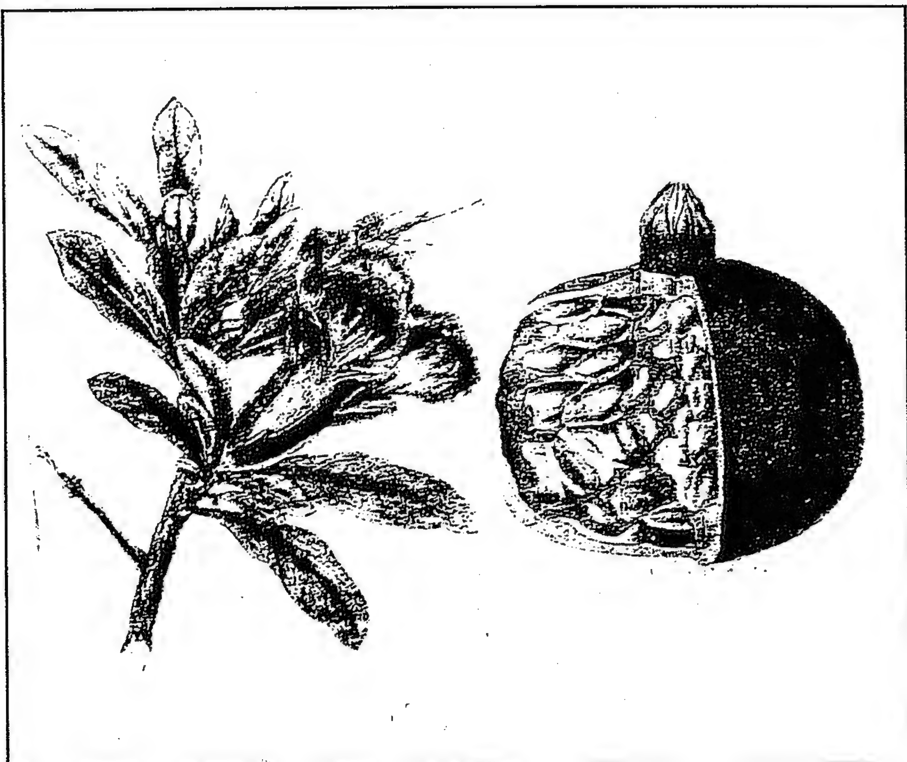
۲۵) ضد تشنج است.

۲۶) در قدیم برای ازبین بردن شپش از آن استفاده می‌کردند.

مضرات اوکالیپتوس

مصرف بیش از حد اوکالیپتوس ممکن است باعث ورم معده و روده، سردرد، ورم کلیه، پیدایش خون در ادرار و پائین آمدن فشار خون شود.

همچنین مصرف خیلی زیاد اوکالیپتوس موجب فلج دستگاه تنفسی و پیدایش خفگی و مرگ می‌شود.



انـار Pomegranate

نام علمی Punica

انار یکی از میوه‌هائی است که از قدیم وجود داشته، حتی در کتاب مقدس چندین بار نام آن ذکر شده است.

هومر شاعر معروف یونان در کتاب خود «اودیسه» از آن نام برده است.

معروف است که حضرت سلیمان باغ بزرگی پر از درخت‌های انار داشته که بـه آن عشق می‌ورزیده است.

درخت انار بومی ایران و مناطق مجاور آن است. کلمه انگلیسی Pomegranate از زبان یونانی مشتق شده که به معنی «سیب با هسته‌های زیاد» می‌باشد.

انار درخت کوچکی است که ارتفاع آن تا ۶ متر می‌رسد و در مناطق نیمه گرمسیری می‌روید. شاخه‌های آن کمی تیغ‌دار و برگهای آن متقابل، شفاف و ساده است.

گلهای انار درشت به رنگ قرمز اناری ولی بی‌بو می‌باشد. میوه آن کروی به اندازه‌های مختلف، دارای پوستی قرمز رنگ و یا زرد رنگ می‌باشد.

در حدود بیست نوع مختلف انار در دنیا موجود است.

ترکیبات شیمیائی انار

قسمت‌های مختلف درخت انار مخصوصاً پوست، ریشه و ساقه انار دارای مقداری در حدود ۲۰٪ تانن و اسید پونی کوتانیک Punicotanic acid می‌باشد. پوست درخت انار دارای الکالوئیدی بنام پله‌تیه‌رین Pelletierin است.

در، صد گرم دانه انار، مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۸	کالری
آب	۸۲	گرم
پروتئین	۰/۴	گرم
چربی	۰/۳	گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۰	گرم
کلسیم	۴	میلی‌گرم
سدیم	۳	میلی‌گرم
پتاسیم	۲۶۰	میلی‌گرم
فسفر	۰/۵	میلی‌گرم
آهن	۰/۲	میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۰۲	میلی‌گرم
ویتامین C	۴	میلی‌گرم

خواص طبی انار

از نظر طب قدیم ایران میوه انار سرد،تر و قابض است. آب انار سرد، تر و پوست انار

سرد و خشک و بسیار قابض می‌باشد.

پوست ریشه درخت انار از بقیه قسمت‌های این درخت قابض‌تر است.

کلیه قسمت‌های درخت انار دارای تانن می‌باشد که بسیار قابض است. برای مصارف داروئی از گل، برگ، پوست درخت، پوست ریشه و دانه انار استفاده می‌شود.

۱) انار شیرین ادرارآور است.

۲) ملین مزاج است.

۳) آب انار شیرین برای بیماریهای مجاری ادرار مفید است.

۴) ترشح صفرا را زیاد می‌کند.

۵) آب انار اسهال را برطرف می‌کند.

۶) اگر آب انار را با عسل مخلوط کرده و هر روز چند قطره در بینی بچکانید از رشد پولیپ در بینی جلوگیری می‌کند.

۷) خون ساز است.

۸) خون را تصفیه می‌کند.

۹) کبد را تقویت کرده و یرقان را برطرف می‌کند.

۱۰) برای سالمندان بهترین دارو برای تقویت کلیه است.

۱۱) آب انار خنک‌کننده است.

۱۲) رنگ صورت را شاداب می‌کند.

۱۳) صدا را باز می‌کند و گرفتگی صدا را برطرف می‌کند.

۱۴) برای اضافه کردن وزن انار بخورید.

۱۵) آب انار مقوی قلب و معده است.

خواص دیگر قسمت‌های درخت انار

۱) جوشانده پوست ریشه درخت انار، کرم معده و روده را از بین می‌برد.

۲) جوشانده پوست درخت انار نیز اثر ضد کرم دارد.

۳) برای برطرف کردن گلودرد و زخم گلو جوشانده پوست انار و یا جوشانده برگ درخت انار را غرغره کنید.

۴) خانم‌هائی که پریودشان منظم نیست برای تنظیم آن می‌توانند از جوشانده برگهای انار استفاده کنند.

۵) برگهای له شده انار را اگر روی پوست بگذارید خارش آن‌را از بین می‌برد.

۶) برای برطرف کردن سوختگی پوست، گلهای انار را له کرده و با روغن کنجد مخلوط کنید و این پماد را روی قسمت سوختگی بمالید.

۷) جوشانده پوست درخت و پوست ریشه درخت انار کرم را می‌کُشد.

۸) دم کرده گل انار اسهال مزمن را برطرف می‌کند.

۹) برای از بین بردن زخم‌های دهان، دم‌کرده گل انار را غرغره کنید.

۱۰) برای برطرف کردن دندان درد، دم کرده ریشه درخت انار را در دهان مضمضه کنید.

۱۱) انار ترش و شیرین (میخوش) ادرار را زیاد می‌کند.

۱۲) برای برطرف کردن بواسیر باید مقعد را با جوشانده پوست انار شستشو داد.

مضرات انار

کسانیکه سرد مزاج هستند نباید در خوردن انار افراط کنند زیرا معده را سست کرده و ایجاد نفخ می‌کند. این‌گونه افراد باید انار را با زنجبیل بخورند. جوشانده پوست درخت و پوست ریشه آن که برای رفع کرم به‌کار می‌رود؛ ممکن است ایجاد سرگیجه و استفراغ کند. به هرحال در خوردن جوشانده آن باید احتیاط کرد و باید تحت نظر متخصص انجام گیرد.



انبـه Mango

نام علمی Mangifera indica

انبه درختی است زیبا که ارتفاع آن تا ۱۲ متر می‌رسد. منشأ انبه هند و مالزی و برمه می‌باشد؛ ولی هم‌اکنون در تمام مناطق استوائی و حاره کشت می‌شود. انبه از ۴۰۰۰ سال پیش وجود داشته است.

برگهای این درخت نیزه‌ای شکل، گلهای آن زرد یا قرمز رنگ و به صورت خوشه‌ای وجود دارد. میوه آن انبه یا منگو نامیده می‌شود. بیضوی شکل و دارای طعمی مطبوع و شیرین بوده و دارای هسته‌ای نسبتاً بزرگ است. انبه در اوائل ماه می، می‌رسد و تا اوائل سپتامبر موجود است.

ترکیبات شیمیائی

انبه دارای موادی مانند اسید بنزوئیک Benzoic Acid اسید سیتریک Citric Acid و ماده زردرنگ پیوری یلودای Puri Yellow Dye می‌باشد. انبه درحدود ۱۵ ٪ تانن دارد.

هسته انبه دارای چربی زیاد و نشاسته و اسید گالیک Gallic Acid است.

در، صد گرم انبه، مواد زیر موجود است:

انرژی	۴۵ کالری
آب	۸۰ گرم
نشاسته	۱۲ گرم
پروتئین	۰/۵ گرم
چربی	۰/۱۵ گرم
کلسیم	۶ میلی‌گرم
فسفر	۹ میلی‌گرم
آهن	۰/۱۵ میلی‌گرم
ویتامین A	۳۵۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۴ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۳۵ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۶ میلی‌گرم
ویتامین C	۲۵ میلی‌گرم

خواص طبی انبه

انبه رسیده از نظر طب قدیم ایران، گرم و خشک و نارس آن، سرد و خشک است.

انبه نارس در بدن، تولید بلغم و سودا می‌کند.

۱) انبه بسیار مقوی بوده و تقویت‌کننده بدن است.

۲) انبه تقویت‌کننده قوای جنسی است.

۳) رنگ صورت را درخشان می‌کند.

۴) دهان را خوشبو می‌کند.

۵) ادرارآور است.

۶) یبوست را برطرف می‌کند.

۷) انبه دارای مقدار زیادی اسید گالیک است. بنابراین سیستم هضم را ضدعفونی و تمیز می‌کند.

۸) انبه تمیزکننده خون می‌باشد.

۹) خوردن انبه بوی بد بدن را از بین می‌برد.

۱۰) انبه حرارت بدن را کاهش می‌دهد و تب را پائین می‌آورد.

۱۱) انبه برای رفع اسهال مفید است.

۱۲) خوردن انبه سردرد، تنگی نفس و سرفه را از بین می‌برد.

۱۳) انبه برای درمان بواسیر مفید است.

۱۴) انبه عطش را برطرف می‌کند.

۱۵) انبه چون گرم است برای گرم مزاجان مناسب نیست و این اشخاص باید آن‌را با سکنجبین بخورند.

خواص مغز هسته انبه

انبه دارای هسته مغزدار بزرگی است که بجای مغز بادام می‌توان از آن در شیرینی‌جات استفاده کرد.

مغز هسته انبه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱) خوردن مغز هسته انبه اسهال را برطرف می‌کند.

۲) برای معالجه سرماخوردگی مصرف می‌شود.

۳) سرفه‌های سخت را درمان می‌کند.

۴) درمان‌کننده بواسیر خونی است.

۵) خانم‌هائی که دچار خونریزی رحم می‌باشند و یا بین دو پریود خونریزی دارند؛ برای رفع آن باید از مغز انبه استفاده کنند.

۶) مغز هسته انبه کرم را کشته و ضد اسهال است.

۷) برای تسکین آسم و تنگی نفس مفید است.

۸) ضد استفراغ است.

دیگر خواص درخت انبه

۱) گل انبه سرد و خشک است و اسهال را رفع می‌کند.

۲) اگر شکوفه درخت انبه را خشک کرده و هر روز حدود ۳ گرم آن‌را با ۱۰ گرم شکر بخورند؛ سرعت انزال را معالجه می‌کند.

۳) صمغ درخت انبه را با روغن و آبلیمو مخلوط کنید؛ برای ناراحتی‌های پوست مفید است.

۴) برای برطرف کردن ریزش مو، آب برگهای جوان درخت انبه را روی سر بمالید.

۵) برای تقویت دندان و لثه، دم کردهٔ برگ و گل درخت انبه را مضمضه کنید.

مضرات انبه

هضم انبه برای بعضی از افراد سخت است و ممکن است ایجاد خارش و دمل نماید.

اگر خوردن انبه ایجاد نفخ کند باید آن‌را با زنجبیل خورد.



انجیر Fig

نام علمی Ficus carica

درخت انجیر از زمانهای بسیار قدیم وجود داشته و از آن استفاده زیادی می‌شده است. در تورات ازاین درخت نام برده شده و اشعیای نبی یکی از انبیای بنی‌اسرائیل، خرقیا پادشاه آن زمان را در حدود ۷۰۰ سال قبل از میلاد، با انجیر مداواکرده است.

درخت انجیر بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و از آنجا به عربستان، سوریه و اسرائیل برده شده است.

درخت انجیر در نزد یونانیان مقدس و محترم بوده به‌طوریکه صادرات آن ممنوع اعلام شده بود.

شاعران و نویسندگان یونانی مانند هومر، هرودوتوس و افلاطون در نوشته‌ها و اشعار خود آن‌را ستوده‌اند. در اوائل قرن هجدهم، انجیر بوسیله میسیونرهای مذهبی اسپانیائی

به کالیفرنیا برده شد و امروزه به مقدار زیاد دراین استان و استانهای جنوبی آمریکا کشت می‌شود.

حدود ۸۵٪ از محصول انجیر به صورت خشک به بازار عرضه می‌شود زیرا انجیر رسیده زود خراب می‌شود.

انجیر درختی است با برگهای بزرگ و پنجه‌ای به رنگ سبز خاکستری که بلندی آن تا شش متر می‌رسد و چون در مقابل سرمای شدید مقاومت ندارد بنابراین در مناطق معتدله و گرمسیر کشت می‌شود.

درخت انجیر معمولاً از سال چهارم شروع به میوه دادن می‌کند و تا سن بیست سالگی میوه می‌دهد.

ترکیبات شیمیائی انجیر

انجیر میوه مغذی و خوش طعمی است، دارای مواد قندی، مواد ازته، چربی، مواد معدنی، آمینواسید، آنزیم‌های مختلف و کاروتن می‌باشد. در برگهای آن حدود ۰/۰۶ درصد مواد تلخی، مانند فیکوسین Ficusin و برگاپتین Bergaptene وجود دارد.

شیره سفیدی که با شکستن شاخه‌های درخت انجیر و یا از میوه نارس آن خارج می‌شود بسیار سمی است و اگر برروی پوست زده شود سلولها را ازبین برده و می‌کشد.

برگ انجیر دارای گلای کوسایدروتین Glycosiderutin می‌باشد.

در، صد گرم انجیر رسیده و تازه، مواد زیر موجود است:

انرژی	۸۰	کالری
مواد قندی	۴	گرم
پروتئین	۱/۵	گرم
چربی	۰/۵	گرم
مواد نشاسته‌ای	۲۰	گرم
کلسیم	۵۵	میلی‌گرم
فسفر	۳۲	میلی‌گرم
سدیم	۳۵	میلی‌گرم

پتاسیم	۶۵	میلی‌گرم
آهن	۳	میلی‌گرم
ویتامین A	۸۰	واحد
ویتامین B1	۰/۲	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۷	میلی‌گرم
ویتامین C	۲	میلی‌گرم

خواص طبی انجیر

انجیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.

۱) انجیر تعرق بدن را زیاد می‌کند.

۲) ادرارآور است.

۳) حرارت بدن را کاهش می‌دهد.

۴) چاق‌کننده است و آنهائی که می‌خواهند وزن اضافه کنند و یا برای بیمارانی که دوره نقاهت خود را می‌گذرانند بسیار مفید است. به این منظور می‌توان آن‌را با شیر سویا مخلوط کرده و بین غذا خورد.

۵) انجیر یبوست را برطرف می‌کند و یکی از بهترین میوه‌ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است. در قدیم برای از بین بردن یبوست از شربت انجیر استفاده می‌کردند.

۶) برای درمان ناراحتی‌های سینه باید حدود ۲۰ گرم از خرما، عناب، انجیرخشک و مویز را با هم مخلوط کرده و آسیاب کنید. سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد. ازاین جوشانده به مقدار سه فنجان در روز مصرف کنید.

۷) جوشانده انجیر خشک، درمان‌کنندهٔ التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات‌الریه، ذات‌الجنب، سرخک، مخملک و آبله می‌باشد.

۸) جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است.

۹) برای برطرف کردن سیاه سرفه، برونشیت و ذات‌الریه از قهوه انجیر استفاده کنید. برای درست کردن این قهوه، انجیر را ابتدا بو داده و سپس آن‌را آسیاب کنید تا به صورت

پودر درآید.

۱۰) انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۱۱) انجیر برای درمان سؤ هاضمه مفید است.

۱۲) سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیرده مفید است. برای تهیه این سوپ، انجیر کمی نارس را با گوشت بپزید.

۱۳) برای برطرف کردن ورم گلو، ۵۰ گرم انجیر زرد را در ۵۰۰ گرم شیر ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بگذارید بجوشد. سپس آن‌را غرغره کنید و مقداری از آن‌را نیز بنوشید. (می‌توانید آن‌را با عسل هم شیرین کنید)

۱۴) جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژین، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز مؤثراست.

۱۵) یکی از داروهای بسیارمؤثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه می‌باشد. این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می‌برد.

۱۶) انجیر را می‌توان همراه با میوه‌های دیگر مصرف کرد فقط با میوه‌های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت سازگار نیست.

۱۷) انجیر برای آنهائی که قند خونشان پایین می‌آید و یکباره احساس ضعف می‌کنند مناسب است زیرا قند آن به سرعت در روده کوچک جذب می‌شود.

۱۸) خوردن انجیر باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود.

۱۹) انجیر تقویت‌کننده کبد است.

۲۰) اگر ترشح ادرار کم باشد خوردن انجیر باعث ازدیاد آن می‌شود.

۲۱) برای برطرف کردن ورم بناگوش و دمل‌ها، ضمادی از انجیرخشک با آرد جو و گندم درست کرده و روی ورم یا دل بگذارید.

۲۲) دم کرده انجیر با شنبلیله برای سینه درد و رفع خشکی سینه مفید است.

۲۳) برای رفع ورم طحال، انجیر را به مدت نه روز در سرکه خیس کنید و هرروزه پنج عدد آن‌را با سرکه بخورید.

۲۴) انجیر ضد سرطان است.

۲۵) انجیر در معالجه بیماریهای پوستی مؤثراست.

خواص شیره درخت انجیر

شیره درخت انجیر طعم تلخ و سوزنده‌ای دارد.

۱) مسهل بسیار خوبی است.

۲) دارای دیاستازهای مختلفی است و برای نرم و ترد کردن گوشت به‌کار می‌رود.

۳) شیره درخت انجیر را اگر به مدت چند روز روی زگیل و یا میخچهٔ پا بگذارید آن‌را از بین می‌برد.

۴) برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است.

۵) شیره درخت انجیر را با زرده تخم مرغ و یا روغن مخلوط کنید و روی زخم‌ها بگذارید باعث التیام آنها خواهد شد.

۶) ضماد شیره درخت انجیر با شنبلیله برای رفع نقرس مفید است.

۷) برای معالجه جراحت‌های پوستی، ضمادی از شیرهٔ درخت انجیر با آرد جو درست کرده و روی آنها بگذارید.

۸) مالیدن شیره درخت انجیر بر روی سر از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

خواص برگ انجیر

۱) برگ پخته درخت انجیر ملین است.

۲) برگ انجیر را له کنید و برای برطرف کردن درد بواسیر بر مقعد بمالید.

۳) برای برطرف کردن ورم و تومورهای مختلف، برگ انجیر را روی این قسمت‌ها بگذارید.

۴) جوشانده ساقه‌های جوان درخت انجیر، آب اضافی را از بدن خارج می‌کند.

۵) برای درمان اسهال‌های ساده و خونریزی‌های مختلف از جوشانده پوست تازه درخت انجیر استفاده کنید.

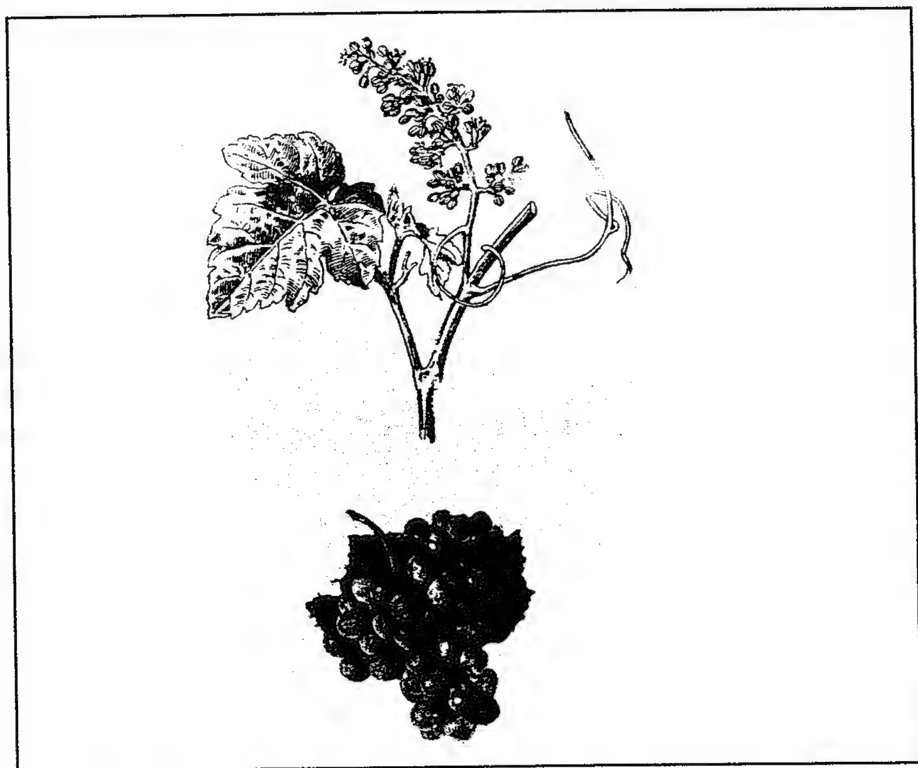
۶) برگ درخت انجیر را در آب‌جوش ریخته و بگذارید کمی سرد شود و داخل لگنی بریزید و داخل آن بنشینید، بواسیر دردناک و متورم را درمان می‌کند.

۷) جوشانده برگ درخت انجیر درد شکم را برطرف می‌کند.

مضرات انجیر

انجیر برای کبدهای ضعیف مناسب نیست و آنهائی که کبد ضعیف دارند باید انجیر را با گردو بخورند.

زیاده روی در مصرف انجیر تولید نفخ شکم و اسهال کرده و برای چشم نیز مضر است.



درخت انگور Grape (Vine)
نام علمی Vitis

درخت انگور که درخت مو نیز نامیده می‌شود درختچه‌ای است بالارونده که از دیوار و درختان مجاور بالا می‌رود. ساقه آن گره دار و دارای برگهای متناوب است.

برگهای انگور دارای پنج لوب دندانه‌دار و به رنگ سبز تیره می‌باشد. گلهای آن کوچک، مجتمع و به صورت خوشه ظاهر می‌شود. میوه درخت انگور، گوشتدار و شیرین و به رنگهای مختلف است.

ترکیبات شیمیائی

کلیه قسمت‌های درخت انگور قابل استفاده داروئی است. بنابراین هر قسمت را جداگانه بررسی می‌کنیم.

۱) **برگ مو:** دارای ساکارز، لوولز Levulose، اینوزیت Inosite، مواد نشاسته‌ای و تعدادی اسیدهای آلی است.

۲) **دم خوشه انگور:** دارای تانن، مواد رزینی، تارتارات پتاسیم و اسیدهای آلی است.

۳) **غوره:** میوه سبز رنگ و نارس انگور است که دارای طعم ترش می‌باشد. غوره دارای اسیدهای آلی مانند اسید مالیک، اسید فرمیک، اسید سوکسینیک Succinique Acid، اسید اگزالیک، اسید گلوکولیک Glucolique و قند می‌باشد.

۴) **انگور رسیده:** در، صد گرم حبه انگور، مواد زیر موجود است:

آب	۷۵	گرم
مواد قندی	۲۰	گرم
پروتئین	۱/۳	گرم
کلسیم	۱۲	میلی‌گرم
فسفر	۲۰	میلی‌گرم
آهن	۰/۴	میلی‌گرم
سدیم	۳	میلی‌گرم
پتاسیم	۱۷۵	میلی‌گرم
ویتامین A	۱۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۰۵	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۳	میلی‌گرم
ویتامین C	۴	میلی‌گرم

۵) **پوست انگور:** دارای تانن، تارتارات پتاسیم، اسیدهای آزاد و مواد معدنی می‌باشد.

۶) **هسته انگور:** در هسته انگور مقداری روغن و تانن موجود است. روغن هسته انگور Grape seed oil به رنگ زرد مایل به سبز است. این روغن فاقد بو، و دارای طعمی مطبوع می‌باشد. روغن هسته انگور دارای‌تری گلیسرید، اسیداولئیک، اسید پالمیتیک، اسید لینولئیک، اسید استئاریک و اسید آراشیک می‌باشد.

خواص درمانی انگور

انگور برطبق طب قدیم ایران گرم و تر است.

۱) اخلاط بدن را متعادل می‌کند.

۲) بسیار مقوی و مغذی است.

۳) خون را تصفیه می‌کند.

۴) سینه و ریه را صاف و تمیز می‌کند.

۵) برطرف‌کننده یبوست است.

۶) انگور برای درمان ورم معده و روده مفید است.

۷) در درمان سل ریوی و سیاه سرفه مؤثر است.

۸) برای درمان اسهال خونی از انگور استفاده می‌شود.

۹) برای درمان نقرس بسیار مفید است.

۱۰) آنهائی که معده ضعیف دارند باید انگور را بدون پوست بخورند زیرا پوست آن دیرهضم است و موجب دل درد، نفخ و عوارض دیگر می‌گردد.

۱۱) انگور بهترین میوه برای کسانی است که می‌خواهند لاغر شوند و بدن خود را از اسیداوریک، سنگ‌های صفراوی و مسمومیت‌های مزمن (مسمومیت از سرب و یا جیوه) پاک کنند. این‌گونه اشخاص باید در هر هفته به مدت ۲ روز فقط آب انگور بخورند و روزه آب انگور بگیرند. به این ترتیب که هر دو ساعت یک بار آب انگور تازه راگرفته و بنوشند. مقدار مصرف روزانه انگور تقریباً ۲ کیلوگرم است. دراین دوروز نباید غذای دیگری مصرف کنند فقط می‌توانند آب بنوشند.

۱۲) روزه آب انگور برای مبتلایان به سل ریوی و بواسیر نیز مفید است.

۱۳) برای تقویت و طراوت پوست و همچنین روشن کردن رنگ پوست، آب انگور تازه را با یک تکه پنبه به‌صورت بمالید و پس از ده دقیقه با آب نیم‌گرم محتوی کمی جوش شیرین بشوئید.

۱۴) اسراف در مصرف آب انگور بطور مداوم، ایجاد سنگ کلیه می‌کند.

خواص طبی روغن هسته انگور

روغن هسته انگور گرم‌کننده بدن است. این روغن ضد یبوست نیز می‌باشد از آن برای نقاشی و تهیه صابون نیز استفاده می‌شود.

خواص طبی هسته انگور

هسته انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱) دارای تانن است بنابراین قابض (جلوگیری از اسهال) است.

۲) اسهال را برطرف می‌کند.

۳) ترشح ادرارو اسپرم را کم می‌کند.

۴) گرد هسته انگور را برای درمان به مسلولین می‌دهند.

۵) هسته انگور برای آنهائی که مثانه و کلیه ضعیف دارند مضراست.

خواص طبی پوست انگور

پوست انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است:

۱) پوست انگور را خشک کرده و می‌سوزانند و بصورت گرد درآورده و برای درمان اکثر زخم‌ها استفاده می‌شود.

۲) پوست انگور دیرهضم است و بهتراست در موقع خوردن پوست آن‌را بیرون آورد.

خواص طبی غوره

غوره که به انگلیسی Un-ripe grape نامیده می‌شود از نظر طب قدیم ایران سرد و قابض است:

۱) در درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه‌ها مؤثر است.

۲) آب غوره برای درمان چاقی مفرط مفید است.

۳) بیماری اسکوربوت که بعلت کمی ویتامین C در بدن می‌باشد با آب غوره درمان می‌شود.

۴) آب غوره چون دارای تارتارات پتاسیم است برای درمان سیاتیک و رماتیسم حاد بسیار مفید است.

۵) در دفع زردی مؤثر است.

۶) خوردن آب غوره بلوغ دختران را جلو می‌اندازد.

۷) حرارت و صفرای بدن را دفع می‌کند و روده‌ها را ضدعفونی می‌کند.

۸) آب غوره تقویت‌کننده کبد است.

۹) برای برطرف کردن ورم گلو آب غوره غرغره کنید.

۱۰) برای دفع کرم معده و تقویت معده باید به مدت پنج روز آش آب غوره همراه با، زیره سیاه مصرف کنید، البته در این‌مدت باید از خوردن غذاهای سنگین اجتناب نمایید.

۱۱) آب غوره درمان‌کننده پادرد و کمردرد می‌باشد. برای معالجه باید به مدت ده روز آش آب‌غوره بخورید. البته از خوردن غذاهای سنگین دراین مدت اجتناب کنید.

۱۲) ترشی غوره نیز معالجه‌کننده رماتیسم وسیاتیک است.

خواص طبی برگ مو

۱) برگ مو قابض است.

۲) دم کرده برگهای جوان مو اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۳) برای خونریزی‌ها مفید است.

۴) در رفع نقرس و زردی مؤثر است.

۵) استفراغ را برطرف می‌کند.

۶) در رفع اختلالات گردش خون مربوط به زمان بلوغ ویائسگی مؤثراست.

۷) هنگامی‌که صورت قرمز می‌شود و پوست ملتهب است خوردن دم کرده آن اثر مفید می‌دارد.

۸) گرد برگهای جوان و خشک شده مو، اثر خوبی در رفع خونریزی‌های رحمی و تقویت مویرگهای بینی دارد. (گرد را داخل بینی بکشید)

۹) برای برطرف کردن سرمازدگی دست و پا جوشانده برگ مو را تهیه کرده و دست و پا را به مدت ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید.

۱۰) برای تهیه دم‌کرده برگ مو، مقدار ۱۵ تا ۲۰ گرم برگ مو را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.

۱۱) از دم‌کرده برگ مو می‌توان برای شستشوی چشم در موارد ورم ملتحمه استفاده کرد.

۱۲) دم‌کرده برگ مو برای رفع واریس مفید است.



بابا آدم Burdock

نام علمی Arctium lappa

«برطرف‌کننده جوش و کورک»

بابا آدم که فیل گوش و آراقیطون نیز نامیده می‌شود گیاهی است علفی و دوساله که ارتفاع ساقه آن تا ۱/۵ متر می‌رسد. این گیاه به حالت وحشی در دشت‌ها و نواحی معتدل و مرطوب و سایه‌دار اروپا و آسیا می‌روید. ساقه آن که شبیه پوست مار است، پوشیده از کرکهای خشن و زبر می‌باشد. برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و به حالت افتاده بر روی ساقه قرار دارد.

رنگ برگها درقسمت چسبیده به ساقه سبز کم رنگ و هر چه بطرف انتهای برگ نزدیک‌تر می‌شویم تیره‌تر می‌شود.

ریشه گیاه دراز، دوکی شکل و مانند هویج به ضخامت انگشت دست بوده و دارای

مقدار زیادی کربنات پتاسیم و نیترات پتاسیم است. پوست ریشه بابا آدم قهوه‌ای، مغز آن سفید وطعم آن کمی شیرین است ولی بوی تهوع‌آوری دارد.

میوه آن پس از رسیدن به‌صورت فندقی و به رنگ زرد حنائی ظاهر می‌شود.

در انتهای میوه تارهای زردرنگی وجود دارد که در موقع عبور گوسفندان و جانوران به پشم‌های آنها می‌چسبد و موجب پخش تخم این گیاه به مناطق دیگر می‌شود.

بابا آدم در بعضی از نقاط ایران به حالت وحشی می‌روید.

از ریشهٔ این گیاه استفاده طبی به‌عمل می‌آید. پس از خارج کردن ریشه باباآدم از خاک آن‌را بخوبی شسته و به قطعات کوچک سه سانتیمتری تقسیم کرده و در گرمای خورشید یا در کوره‌های مخصوصی خشک می‌کنند.

ترکیبات شیمیائی باباآدم

ریشه باباآدم دارای ماده‌ای بنام اینولین Inulin، روغن فرار، تانن، رزین، قند، آهن، کلسیم و ویتامین C می‌باشد. دانه باباآدم دارای روغنی به رنگ زردو طعم تلخ، اسیدلینولئیک و اسید اولئیک است.

صور داروئی باباآدم

دم‌کرده ریشه بابام آدم: مقدار ۵۰ گرم ریشه باباآدم را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید.

جوشانده ریشه باباآدم: مقدار ۸۰ گرم ریشه باباآدم را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد.

تنتور باباآدم: این تنتور را می‌توانید از فروشگاههای Health Food Store خریداری کنید.

دم‌کرده ریشه باباآدم و شیرین بیان: ۳۰ گرم ریشه باباآدم را با همان مقدار شیرین بیان در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت نیم‌ساعت دم کنید. این دم کرده تصفیه‌کننده خون است. برای این منظور از این دم کرده به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.

خواص طبی باباآدم

از نظر طب قدیم ایران ریشه باباآدم سرد و خشک است.

۱) بهترین تصفیه‌کننده خون است و خون را تمیز کرده و سموم را از بدن خارج می‌کند.

۲) جوشهای صورت و کورک را برطرف می‌کند.

۳) ادرارآور و معرق است.

۴) سیستم لنف بدن را تمیز می‌کند.

۵) بیماریهای پوستی نظیر اگزما، گل مژه و زخم‌ها را برطرف می‌کند.

۶) تورم را از بین می‌برد.

۷) تقویت‌کننده بدن است

۸) جوشانده برگهای باباآدم را در معالجه سرگیجه و رماتیسم بکار برید.

۹) برای تنظیم قند خون و معالجه بیماری قند از جوشانده برگهای باباآدم به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.

۱۰) برای معالجه سرخک، برگهای باباآدم را با کمی شکر بجوشانید و به مریض بدهید.

۱۱) جوشانده تخم باباآدم ضدعفونی‌کننده است.

۱۲) تخم باباآدم ضد کرم معده و روده است.

۱۳) در ناراحتی‌های ریوی و گلودرد از جوشانده تخم باباآدم استفاده کنید.

۱۴) در معالجه ذات‌الریه بکار می‌رود.

۱۵) ریشه باباآدم در برطرف کردن سرماخوردگی مؤثر است.

۱۶) تب حاصل از بیماری مخملک را برطرف می‌کند.

۱۷) در معالجه یبوست مؤثر است.

۱۸) به عنوان ضد سم در هنگام نیش زدن جانوران سمی استفاده می‌شود.

۱۹) برای معالجه کچلی، برگ باباآدم را دم کرده و روی پوست سربمالید.

۲۰) برای معالجه زخم‌ها و التیام جراحات، جوشانده برگ باباآدم را با مقدار مساوی روغن زیتون مخلوط کرده و روی زخم‌ها و جراحات بمالید.

۲۱) ریشه باباآدم علاج کم خونی و رنگ پریدگی است زیرا دارای مقدار زیادی آهن است.

۲۲) برای معالجه رماتیسم و آرتروز مفید است.

۲۳) نقرس را برطرف می‌کند.

۲۴) در معالجه بیماریهای عفونی مؤثر است.

۲۵) درد سیاتیک را آرام می‌کند.

۲۶) در برطرف کردن کمر درد مؤثراست.

۲۷) آب آوردن بدن را درمان می‌کند.

۲۸) هضم غذا را تسریع می‌کند.

۲۹) ورم کلیه را رفع می‌کند.

۳۰) آنهائی که میل زیادی به خوردن شیرینی و شکر دارند؛ اگر صبح ناشتا از دم کرده این گیاه بنوشند بزودی این عادت رفع خواهد شد.

۳۱) کسانی که می‌خواهند قهوه را ترک کنند می‌توانند ریشه باباآدم را با مقدار مساوی گل قاصدک مخلوط کرده و بو بدهند و بعنوان جانشین قهوه استفاده کنند. این مخلوط را حتی می‌توان از فروشگاههای Health Food خریداری کرد.

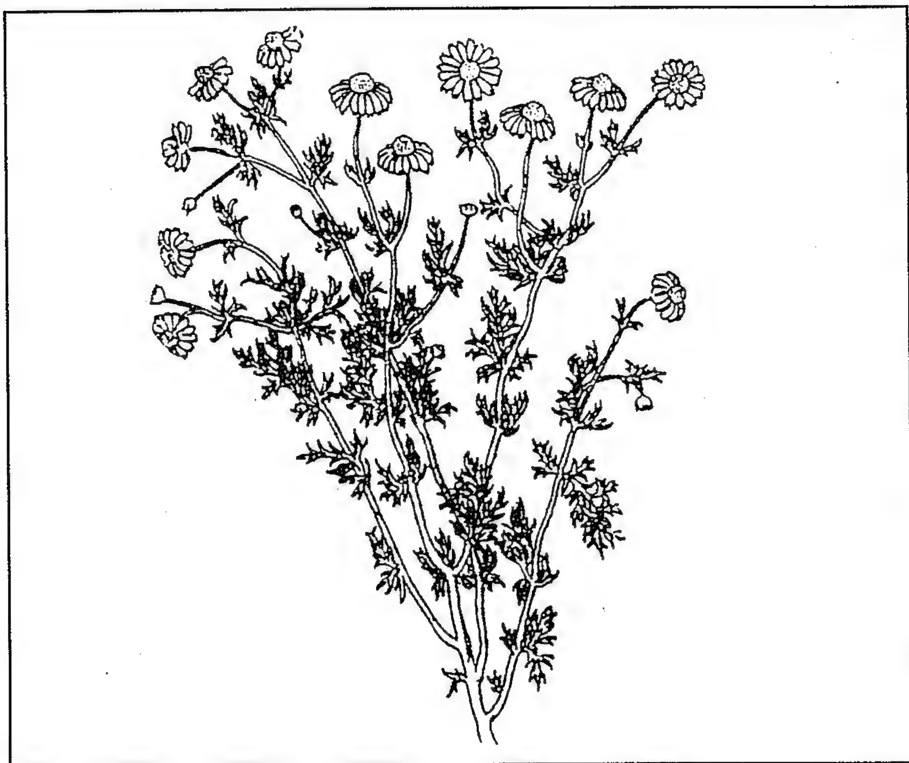
۳۲) کهیر را برطرف می‌کند.

۳۳) ریشه باباآدم را له کرده و یا بجوشانید و آن‌را روی کورک و یا اگزما بمالید تا آن‌را برطرف کند.

۳۴) برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن، جوشانده غلیظ ریشه باباآدم را به سر بمالید.

۳۵) برای برطرف کردن سوزش و درد گزیدگی زنبور یا حشرات، برگ بابا آدم را له کرده و به محل گزیدگی بمالید.

در صورت پیدا نکردن گیاه باباآدم می‌توانید تنتور آن‌را از مغازه‌های Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف تنتور آن ۱۰ ـ ۲۰ قطره سه بار در روز است.



بابونه Chamomile

نام علمی Chamaemelum nobile

بابونه گیاهی است دائمی و کوچک به ارتفاع تقریباً ۳۰ سانتیمتر، دارای بوئی معطر که در چمنزارها و اراضی شنی می‌روید. ساقهٔ آن به رنگ سبز مایل به سفید، برگهای آن کوچک، متناوب و دارای بریدگی‌های باریک و نامنظم و پوشیده از کرک است. گلهای آن مجتمع در یک طبق که بطور منفرد در انتهای ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر می‌شود. در هر طبق گلهای سفید در اطراف و گلهای زرد در قسمت وسط قرار دارند.

ترکیبات شیمیائی

گلهای بابونه دارای اسانس روغنی آنته‌مین (Anthemine)، تانن، فیتوسترول و همچنین ماده‌ای تلخ بنام اسید آنته‌میک (Anthemique Acid) می‌باشد.

صورت‌های داروئی بابونه

اسانس بابونه: در حدود (۰/۸ تا ۱)٪ اسانس دراین گیاه وجود دارد که بوسیلهٔ تقطیر با بخار آب بدست می‌آید. رنگ این اسانس آبی روشن است ولی دراثر کهنه شدن به رنگ زرد مایل به قهوه‌ای در می‌آید. بوی این اسانس بسیار قوی و طعم آن معطر و سوزاننده است. اسانس بابونه در عطرسازی و برای معطر کردن غذاها به‌کار می‌رود.

چای بابونه یا دم کردهٔ بابونه: برای درست کردن چای بابونه یک قاشق چایخوری بابونهٔ خشک را دریک فنجان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید دم بکشد.

روغن بابونه با روغن زیتون: گل خشک بابونه را با ۱۰ برابر وزنش روغن زیتون مخلوط کرده و روی آتش ملایم بگذارید تا دم بکشد (نباید بجوشد) و گاه گاه هم بزنید. سپس آن‌را از روی آتش بردارید. بعد از ۲۴ ساعت آن را از صافی با فشار رد کرده و در شیشه‌ای دربسته نگهداری کنید (برای نفخ شکم و قولنج آن‌را روی شکم بمالید).

روغن بابونه: برای تهیهٔ روغن بابونه مقداری از گل خشک بابونه را با چهاربرابر وزن آن روغن کنجد مخلوط کرده و سپس باندازهٔ دو برابر گل بابونه به آن آب اضافه کنید. آن‌را روی چراغ گذاشته و بگذارید بجوشد تا اینکه آب آن کاملاً تبخیر شودو فقط روغن باقی بماند البته دقت کنید که روغن نسوزد.

خواص درمانی بابونه

بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت‌کننده‌های تلخ محسوب می‌شود.

جالینوس حکیم آن را برای درمان تب و لرزها ی نوبه‌ای به‌کار می‌برد.

۱) یکی از مهمترین خواص بابونه درمان زخم معده و ورم معده است و این گیاه به‌آسانی این مرض را درمان می‌کند و آنهائی که سالهاست با این بیماری دست به‌گریبان هستند و از قرص‌های مختلف گران قیمت نظیر Lozac و Zantac استفاده می‌کنند می‌توانند با استفاده از بابونه خرج داروی خود را پس‌انداز کنند و همچنین سلامتی خود را بازیابند.

برای درمان زخم معده یک لیوان چای غلیظ بابونه درست کنید (۴ قاشق چایخوری

بابونه در یک لیوان آب جوش و یا چهار تا چای کیسه‌ای بابونه دریک لیوان آب جوش) صبح هنگامی که از خواب بلند می‌شوید و هنوز ناشتا هستید این لیوان چای را بنوشید. سپس در رختخواب به پشت دراز بکشید و بعد از چهار دقیقه روی دست راست خود بخوابید وسپس طرف چپ و بعد روی شکم، هرکدام به مدت چهار دقیقه بخوابید والبته بعد از یکربع ساعت می‌توانید صبحانه خود را میل کنید. این عمل را به مدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و ورم معده بکلی شفا یابد.

۲) بابونه اعصاب وقوای جنسی را تقویت می‌کند.

۳) بابونه مقوی مغز است.

۴) بابونه ادرارآور و تنظیم‌کننده پریود است.

۵) این گیاه ترشح شیر را در مادران شیرده افزایش می‌دهد.

۶) درمان کنندهٔ سردرد و میگرن است.

۷) استفاده از بابونه، سنگ مثانه را خردکرده و دفع می‌کند.

۸) اگر کسی قطره قطره ادرار می‌کند به او چای بابونه بدهید.

۹) بابونه درمان‌کننده کم‌ترشحی عادت ماهیانه است.

۱۰) برای درمان چشم درد، بابونه را در سرکه ریخته و بخور دهید.

۱۱) برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید.

۱۲) جویدن بابونه برای التیام زخم‌های دهان مفید است.

۱۳) خوردن ۵گرم ریشه بابونه باسرکه رقیق محرک نیروی جنسی است (ریشه بابونه گرم‌تر و خشک‌تر از گل بابونه است)

۱۴) بابونه تب بر و تسکین دهنده درد است.

۱۵) بابونه تقویت‌کننده معده است.

۱۶) برای تسکین درد در هنگام دندان درآوردن بچه‌ها، به آنها چای بابونه بدهید.

۱۷) برای رفع بی‌خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت،کافی است ده دقیقه قبل از اینکه به رختخواب بروید یک فنجای چای بابونه بنوشید.

۱۸) بابونه درمان‌کننده بی‌اشتهائی است.

۱۹) بابونه برای رفع ورم روده مؤثر است.

۲۱) از بابونه برای دفع کرم معده و روده استفاده کنید.

۲۲) بابونه تسکین دهنده دردهای پریود است.

۲۳) بابونه برای رفع زردی مفید است.

۲۴) حمام بابونه اثر نیرو دهنده دارد. برای این منظور چند قطره اسانس بابونه را در وان حمام ریخته و مدت یکربع ساعت در آن دراز بکشید.

۲۵) برای تسکین درد، چند قطره اسانس بابونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و روی محل‌های دردناک بمالید، درد را تخفیف می‌دهد.

۲۶) اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی‌های پوستی نظیر اگزما، کهیر و خارش مفید است.

۲۷) برای رفع گوش درد و سنگینی گوش، یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید.

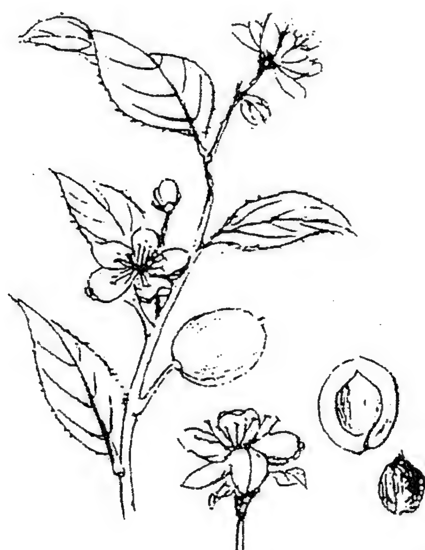
۲۸) اسانس بابونه چون اثر قی‌آور دارد در مورد مسمومیت‌های غذائی مصرف می‌شود.

۲۹) روغن بابونه را برای از بین بردن کمردرد، دردمفاصل و نقرس روی محل درد بمالید.

۳۰) شستشو با چای بابونه، موهای بلوند را روشن‌تر و شفاف‌تر می‌کند.

۳۱) خانم‌های یائسه بهتر است همه روزه چای بابونه بنوشند. چون برای اختلالات یائسگی مفید است.

۳۲) بابونه ضد آلرژی است.



بادام Almond

نام علمی Amygdalus

درخت بادام به بلندی ۸ متر می‌رسد. درختی است زیبا که از زمانهای قدیم در نواحی مرکزی و غربی آسیا مخصوصاً افغانستان و ایران، سوریه و فلسطین پرورش می‌یافته است. ریشه درخت بادام بسیار قوی است. این درخت می‌تواند حتی با کمی رطوبت نیز رشد کند. برگهای آن بیضوی، باریک، نوک تیز و به رنگ سبز می‌باشد. گلهای آن بسیار زیبا و به رنگ صورتی است. در اوائل بهار شکوفه‌های بادام ظاهر می‌شود.

بطورکلی دو نوع بادام وجود دارد:

۱) بادام شیرین Sweet Almond

۲) بادام تلخ Bitter Almond

میوه درخت بادام به صورت شفت می‌باشد که قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده

ازکرک است و در داخل آن بادام با پوست سخت وجود دارد. در ابتدای تشکیل میوه پوشش خارجی سبز رنگ وگوشت دار است که پوشیده ازکرک است و هنوزکاملاً رشد نکرده که آن‌را چغاله بادام Amandon می‌نامند و دارای خواص مخصوص می‌باشد. پس از رسیدن بادام به تدریج پوشش خارجی سبز رنگ خشک شده و پوست آن نیز سفت و سخت می‌شود و مغز بادام در داخل آن رشد کرده و آماده چیدن می‌شود.

مغز بادام بیضی شکل و مسطح بوده که یک‌طرف آن نوک تیز است. مغز بادام در داخل پوسته نازک قهوه‌ای رنگی می‌باشد که می‌توان آن‌را به‌کمک آب گرم از آن جدا کرد که مغز بادام سفید رنگ در داخل آن است.

مغز بادام، شیرین و طعم ملایم و خوشمزه‌ای دارد و به سهولت از بادام تلخ تشخیص داده می‌شود.

ازکلیه قسمت‌های درخت بادام شیرین مانند شکوفه، برگ و میوه آن استفاده طبی می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

بادام شیرین دارای (۵۰ تا ۵۵)٪ و بادام تلخ دارای (۴۰ تا ۴۵)٪ روغن می‌باشد. بادام همچنین دارای ۲۵٪ مواد سفیده‌ای و دیاستازی بنام امولسین (Emulsine)، قند، صمغ، موسیلاژ و مواد معدنی می‌باشد.

بادام تلخ دارای ماده مخصوصی (۱ تا ۳)٪ بنام آمیگدالین (Amygdalin) می‌باشد که از اثر آب بر روی این ماده اسید سیانیدریک و الدئیدبنزوئیک (Aldehyde benzoic) وگلوکز حاصل می‌شود.

اسانس بادام تلخ (آلدئید بنزوئیک) در عطرسازی به‌کار می‌رود و همچنین از آن رنگ سبزی بنام مالاشیت Malachite درست می‌کنند.

اسانس بادام تلخ به دلیل این‌که دارای اسید سیانیدریک است کمی تلخ می‌باشد. مقدار اسید سیانیدریک در بادام تلخ ۰/۰۰۰۲۵ درصد است.

در، صدگرم مغز بادام شیرین خشک شده، مواد زیر یافت می‌شود:

آب	۴/۷ گرم

انرژی	۵۹۸ کالری
پروتئین	۱۸/۶ گرم
روغن‌های اشباع نشده	۵۴/۲ گرم
نشاسته	۱۹/۵ گرم
کلسیم	۳۲۰ میلی‌گرم
فسفر	۵۰۰ میلی‌گرم
آهن	۴/۷ میلی‌گرم
پتاسیم	۷۷۰ میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۲۵ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۹ میلی‌گرم
ویتامین B3	۳/۵ میلی‌گرم

صور مختلف داروئی بادام

روغن بادام: برای بدست آوردن روغن بادام، مغز بادام را پس از تمیز کردن و خشک کردن خرد می‌کنند و به‌صورت خمیر درمی‌آورند. سپس آن‌را تحت فشار قرار داده و روغن آن‌را استخراج می‌کنند. این روغن را فشار اول می‌نامند.

تفاله بادام را که از فشار اول باقیمانده، تحت اثرحرارت و مواد شیمیائی قرار داده و روغن فشار دوم را بدست می‌آورند. به دلیل این که روغن بادام گران است معمولاً تقلب کرده و آن‌را با روغن‌های دیگر مانند روغن مغز زردآلو و هلو مخلوط کرده و بنام روغن بادام می‌فروشند.

همانطور که گفته شد اگر روغن بادام تلخ یا مغز زردآلو و یا هلو تحت اثر آب قرار گیرند؛ اسید سیانیدریک و آلدئیدبنزوئیک تولید می‌شود که سمی است، بنابراین برای گرفتن روغن ازاین هسته‌ها نباید از آب استفاده کرد.

روغن بادام، رنگ زرد روشن و طعم ملایمی دارد و هنگامی که تازه است بو ندارد.

اسانس بادام تلخ: این اسانس مایعی زلال و بی‌رنگ است که دراثر کهنه شدن به رنگ زرد کم‌رنگ درمی‌آید. بوی آن قوی، طعمش سوزاننده و تلخ و بسیار سمی است.

اسانس بادام تلخ به سهولت با اکسیژن هوا ترکیب می‌شود، بنابراین باید شیشه محتوی آن کاملاً پر و دربسته بوده و درجای تاریک و سرد نگهداری شود.

شکوفه وگل بادام: گل و شکوفه درخت بادام دارای بوی مطبوع و طعم تلخ می‌باشد.

پوست میوه بادام: به صورت جوشانده مصرف می‌شود. طرز تهیه آن به این صورت است که ۵۰ گرم پوست بادام شیرین را در یک لیتر آب ریخته و مدت چند دقیقه آن‌را می‌جوشانند سپس آن‌را صاف کرده و مصرف می‌کنند.

برگ درخت بادام: برای تهیه جوشانده برگ درخت بادام، ۵۰ گرم برگ درخت را در یک لیتر آب می‌جوشانند و سپس صاف می‌کنند.

مغز بادام: معمولاً به صورت خشک شده و خام و یا بوداده مصرف می‌شود.

شیر بادام: شیر بادام را از مغز بادام بو نداده و خام تهیه می‌کنند. برای تهیه آن ۵۰ گرم مغز بادام را کاملاً آسیاب کرده که به صورت پودر درآید،سپس مقدار ۵۰ گرم شکر یا قند به آن اضافه کرده و با یک لیتر آب مخلوط می‌کنند. مایعی مانند شیر بدست می‌آید.

نوع دیگر شیر بادام که برای کودکان شیرخوار و اطفال بسیار مفید است و می‌تواند جانشین شیر مادر و یا مکمل آن باشد به این ترتیب بدست می‌آید که مقدار ۵۰ گرم بادام را به‌مدت چند دقیقه درآب گرم قرار می‌دهند تا پوست آن کنده شود سپس آن‌را آسیاب کرده و به‌صورت پودر در می‌آورند و مقدار کمی آب به آن اضافه می‌کنند و بهم می‌زنند تا بشکل خمیر درآید. سپس روی خمیر حاصل حدود یک لیتر آب می‌ریزند و بهم می‌زنند و مقدار ۵۰ گرم عسل هم به آن اضافه می‌کنند تا کاملاً حل شود. این مایع را از پارچه ململ می‌گذرانند تا مایعی مانند شیر از آن باقی بماند.

البته اگر بزرگسالان بخواهند از شیر بادام استفاده کنند احتیاجی به صاف کردن آن نخواهد بود.

طریقهٔ دیگری که آسان‌تر است به این صورت می‌باشد که مقدار ۵۰ گرم بادام پوست کنده، یک لیتر آب و ۵۰ گرم عسل یا شکر را در داخل مخلوط کن برقی ریخته و بگذارید مخلوط کن چند دقیقه کار کند تا مایعی مانند شیر بدست آید.

خواص طبی و درمانی بادام شیرین

بادام شیرین از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است

۱) بادام ملین بوده و روغن بادام ضد یبوست است. مخصوصاً روغن بادام برای بچه‌ها مفیدتر است.

۲) بادام سینه را نرم می‌کند.

۳) شیر بادام برای رفع سرفه، ناراحتی حنجره و تنگی نفس مفید بوده و خلط‌آور است.

۴) بادام برای درمان زخم روده‌ها و مثانه و اسهال مفید است.

۵) بادام بوداده، برای معده مقوی بوده و قابض است.

۶) بادام تقویت‌کننده نیروی جنسی است و اسپرم بیشتری تولید می‌کند.

۷) بادام را آسیاب کرده وبا عسل مخلوط کنید، برای درد کبد و سرفه مفید است.

۸) چغاله بادام لثه و ریشه دندان را تقویت می‌کند.

۹) چغاله بادام برای خشکی دهان مفید است.

۱۰) شکوفه بادام را دم کنید و به عنوان مسهل برای اطفال استفاده کنید.

۱۱) دم کرده پوست قهوه‌ای رنگ مغز بادام بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب مجاری تنفسی است. (مقدار مصرف، ۵گرم در ۱۰۰ گرم آب.)

۱۲) جوشانده برگ درخت بادام برای نارسائی کبد و کیسه صفرا مفید است.

۱۳) روغن بادام خواب‌آور است و بی‌خوابی را از بین می‌برد.

۱۴) برای صاف کردن سینه و نرم شدن روده‌ها و از بین بردن سرفه خشک باید روغن بادام را با شکر و کتیرا مخلوط کرده و بخورید.

۱۵) روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید؛ داروی خوبی برای رفع اسهال و دل‌پیچه بچه‌ها خواهد بود. ضمناً این مخلوط، سنگ مثانه را خارج کرده و ادرار کردن را آسان می‌سازد.

۱۶) برای درمان نقرس و رفع خمیدگی پیران، مهره‌های پشت را با روغن بادام چرب کنید.

۱۷) برگ تازه درخت بادام مسهل و ضدکرم معده است.

برگ خشک شده درخت بادام قابض بوده و اسهال را از بین می‌برد.
) روغن بادام شیرین به دلیل خاصیت نرم کنندگی و ضدالتهاب در کرم‌ها و پمادها کار می‌رود.

۲۰) برای رفع بیماریهای سینه، روغن بادام شیرین را با هم‌وزن آن عسل و یک زرده تخم مرغ مخلوط کنید که به‌صورت خمیر یکنواختی درآید، سپس به آن جوشانده گل ختمی اضافه کرده و یک قاشق چایخوری از آن‌را به‌فاصله هر سه ساعت بخورید.

۲۱) برای رفع خارش بچه‌هائی که سرخک و مخملک دارند روغن بادام را در تمام سطح بدن آنها بمالید. خارش را تسکین می‌دهد.

۲۲) مالیدن روغن بادام برروی پوست، التهاب را رفع کرده و سوختگی را درم... می‌کند.

۲۳) روغن بادام اگزما را رفع می‌کند.

خواص بادام تلخ

چون بادام تلخ دارای اسید سیانیدریک است، در مصرف آن باید نهایت... به‌عمل آورد.

مغز بادام تلخ از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است.

۱) بادام تلخ را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید ضماد خوبی... می‌باشد. همچنین مالیدن آن بر دور چشم برای تقویت بینائی مفید است.

۲) خوردن بادام تلخ برای تنگی نفس، سرفه و ورم ریه مفید است.

۳) بادام تلخ را با عسل بخورید کبد و طحال را تمیز می‌کند.

۴) برای رفع درد کلیه‌ها بادام تلخ را با نشاسته و نعناع بخ...

۵) بادام تلخ مخلوط با عسل برای قولنج مفید است.

۶) برای از بین بردن سنگ کلیه و ناراحتی‌های کل... مخلوط کرده و بخورید.

۷) برای عقب افتادن پریود خانم‌ها بهترین ط...

۸) برای از بین بردن لکه‌های صورت، بادام تلخ را پودر کنید و با سرک
و ضمادی از آن درست کنید و روی پوست بمالید.

۹) ضماد بادام تلخ برای درمان زخم‌های کهنه، خارش و مخملک به‌کار می

۱۰) ضماد ریشه درخت بادام تلخ برای درمان انواع دردها مفید است.

۱۱) ضماد ریشه درخت بادام تلخ مخلوط با روغن گل سرخ برای تسکین س
مفید است.

۱۲) دم کرده ریشه درخت بادام تلخ برای پاک کردن طحال، کلیه و دفع کرم به‌کار
رود.

۱۳) روغن بادام تلخ خاصیت مسهلی دارد.

۱) روغن بادام تلخ برای تنگی نفس، درد کلیه و خارج کردن سنگ مثانه مفید است.

) برای رفع زنگ زدن وصدا در گوش یک قطره از روغن بادام تلخ را در گوش

الیدن روغن بادام تلخ روی صورت، لکه‌ها و چین و چروک را از بین می‌برد.

غن بادام تلخ ترک دست و پا را که از سرما ایجاد شده از بین می‌برد.

ئی که مبتلا به اگزما هستند اگر از بادام تلخ خمیری درست کنند و از آن بجای
نستن نقاطی که مبتلا به اگزما است استفاده کنند بزودی بهبود می‌یابند.

بادام تلخ برای رفع بوی بد پا و زیر بغل مفید است.

ادام تلخ برای درمان سیاه سرفه مفید است.

که دارای مواد مغذی فراوانی است، غذای بسیار خوبی است. ولی
لهضم می‌باشد نباید در خوردن آن افراط کرد و مقدار آن نباید در
ند. بادام همچنین برای معده‌های ضعیف و سرد خوب نیست و
ف دارند بهتر است بادام را با شکر بخورند.



بادام زمینی Peanut

نام علمی Arachis

بادام زمینی بومی برزیل بوده و ازآنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. آب و هوای
گرم برای کشت این گیاه مناسب می‌باشد.

بادام زمینی گیاهی است یکساله، دارای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن در حدود ۵
سانتیمتر می‌باشد. برگهای آن مرکب از دو زوج برگچه است. گلهای آن دو نوع متفاوت
به رنگ زرد می‌باشد که پس از تلقیح، دم گل خم شده و به سطح خاک می‌رسدو سپ
به تدریج در خاک فرو رفته و میوه در داخل خاک تشکیل می‌شود.

میوه بادام زمینی به طول تقریبی ۴ سانتیمتر است و دارای پوسته شکننده به رن
خاکستری مایل به زرد می‌باشد.

بر روی پوسته یک تا سه برجستگی مشاهده می‌شود که هریک محل دانه‌ها را نش

می‌دهد.

دانه بادام زمینی تقریباً مانند فندق به‌رنگ سفید مایل به زرد بوده ولی تخم‌مرغی شکل است. پوسته نازکی دانه را پوشانده که به‌رنگ قرمز قهوه‌ای است.

ترکیبات شیمیائی

بادام زمینی دارای موادی مانند آراشین Aachin، کوناراشین Conarachin، چربی، پروتئین و ویتامین‌های مختلف است.

در، صد گرم بادام زمینی بدون پوست، مواد زیر موجود است:

آب	۶	گرم
پروتئین	۲۶	گرم
چربی	۴۸	گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۶	گرم
کلسیم	۶۰	میلی‌گرم
فسفر	۴۰۰	میلی‌گرم
آهن	۲	میلی‌گرم
سدیم	۵	میلی‌گرم
پتاسیم	۶۷۰	میلی‌گرم
ویتامین B1	۱	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۱۵	میلی‌گرم
ویتامین B3	۱۶	میلی‌گرم

بادام زمینی بسته به محل کشت آن بین (۴۰ تا ۵۰)٪ روغن دارد که بنام روغن آراشید
وف است. این روغن از اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید استئاریک، اسید
تیک و اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید اولئیک و اسید لینولئیک تشکیل
است. مقدار چربیهای اشباع شده در روغن آراشید تقریباً ۳۰٪ می‌باشد. برای تهیه
آراشید ابتدا پوسته آنرا شکسته و دانه‌ها را جدا می‌کنند. سپس پوسته نازک قرمز

رنگ را نیز خارج کرده و دانه‌ها را در ماشین‌های مخصوصی خرد کرده و به صورت خمیری درمی‌آورند و بعد آن‌را در دستگاه فشار ریخته و بدون استفاده از حرارت روغن، با فشار خارج می‌کنند که بنام روغن فشار اول معروف است. برای بدست آوردن روغن فشار دوم، باقیمانده خمیر فشار اول را ابتدا با آب مخلوط کرده و می‌گذارند مدتی بماند و سپس در دستگاه فشار قرار داده و روغن فشار دوم را از آن تهیه می‌کنند. از باقیمانده فشار دوم تحت اثر گرما، روغنی بدست می‌آید که بنام روغن فشار سوم معروف است و فقط به مصرف صابون سازی، می‌رسد. روغن آراشید دارای بو و طعمی ملایم و به رنگ زرد روشن می‌باشد.

خواص طبی

بادام زمینی از نظر طب قدیم ایران متعادل است. و به دلیل داشتن پروتئین، از نظر غذائی بسیار مهم است.

۱) برای تقویت ریه و طحال مفید است.

۲) درد معده را از بین می‌برد.

۳) نرم‌کننده سینه است.

۴) سرفه خشک را برطرف می‌کند.

۵) شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.

۶) ملین است.

۷) بسیار مقوی است.

۸) برای تقویت مغز و حافظه مفید است.

۹) به هضم غذا کمک کمی کند.

۱۰) طرز تهیه کره بادام زمینی Peanut butter :

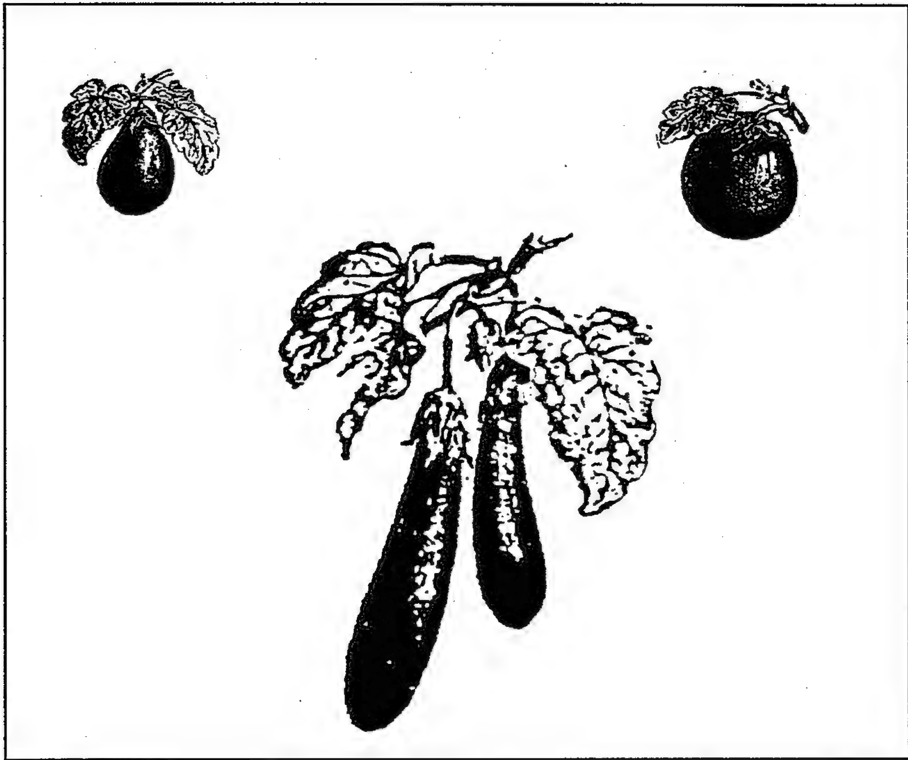
۵۰۰ گرم بادام زمینی پوست کنده را با مقداری آب مخلوط کرده و بجوشانید تا کمی پخته شود (ولی له نشود) سپس ۴۰۰ گرم روغن نارگیل را به آن اضافه کرده و در داخل مخلوط کن برقی ریخته تا کاملاً به‌صورت کره درآید. سپس کمی نمک به آن اضافه کنید. کره بادام زمینی را می‌توان بدون استفاده از روغن نارگیل هم تهیه کرد. کافی است که

بجای روغن نارگیل آب اضافه کنید.

مضرات بادام زمینی

بادام زمینی با اینکه غذای بسیار مقوی و خوبی است به علت این‌که دارای روغن‌های اشباع شده می‌باشد کلسترول خون را بالا برده و باعث تصلب شرائین می‌شود. بنابراین آنهائی که دارای بیماری قلبی بوده و یا کلسترول خونشان بالا است باید از خوردن آن خودداری کنند.

اگر کره بادام زمینی می‌خرید؛ دقت کنید که تازه و از کارخانه مطمئن باشد. زیرا در بعضی موارد بادام زمینی و یا کره آن در اثر عدم دقت در تولید، آلوده به قارچ سمی افلاتوکسین Aflatoxin می‌شود که سرطان زا بوده و باعث سرطان کبد می‌شود.



بادمجان Eggplant

نام علمی Solanum Melongena

این گیاه که به عربی بادنجان نامیده می‌شود گیاهی است یکساله و دارای ساقه نسبتاً ضخیم و پوشیده از کرک. ارتفاع ساقهٔ آن تا ۷۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن بیضی شکل با نوک باریک و گلهای آن بنفش رنگ است. میوهٔ این گیاه درازو باریک و یا گرد، به رنگهای بنفش، سیاه، زرد و سفید دیده می‌شود.

بادمجان متعلق به خانوادهٔ سیب زمینی است. از زمانهای بسیار قدیم در هند کشت می‌شده است و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است. چین از قرن نهم هجری شروع به کشت و زرع آن کرد. تجار انگلیسی این گیاه را در قرن هفدهم میلادی از گینه وارد انگلستان کردند و آن‌را بنام کدوی گینه‌ای می‌نامیدند.

بادمجان در تمام مدت سال وجود دارد و بیشترین محصول بادمجان را در آمریکا در

ایالات فلوریدا، تگزاس، لویزیانا و نیوجرسی کشت می‌کنند.

خواص بادمجان

از نظر طب قدیم ایران، بادمجان گرم و خیلی خشک است. بادمجان برخلاف آنچه که عوام اعتقاد دارند که بی‌بو و خاصیت است دارای خواص زیادی است. مهمترین خاصیت آن کم کالری بودن آن است که غذای بسیار خوبی برای کسانی است که می‌خواهند وزن کم کنند. زیرا دارای ویتامین و مواد معدنی نیز می‌باشد. بادمجان دارای آلکالوئیدی بنام «سولانین» Solanine می‌باشد که ممکن است در معده‌های ضعیف ایجاد آلرژی و مسمومیت بکند. بنابراین برای طبخ بادمجان باید ابتدا این ماده را از بادمجان خارج کرد و بهترین طرز پخت آنطور است که خانم‌های ایرانی درست می‌کنند. یعنی بادمجان را باید پوست کند و سپس ورقه ورقه نمود و لابلای آن‌را نمک پاشیده و در داخل سبد چیده و وری آن جسم سنگینی بگذارید تا آب آن که زرد رنگ و محتوی سولانین است خارج شود، سپس آن‌را فشار داده و بپزید.

البته بهترین طریقه پخت بادمجان، آب پز کردن و یا پختن در فر است زیرا سرخ شدهٔ آن سنگین شده و برای معده‌های ضعیف مناسب نیست.

بادمجان دارای ویتامین‌های C,B,A و مواد معدنی زیادی به شرح ذیل است.

در، صد گرم بادمجان، مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۰	کالری
آب	۹۲	گرم
پروتئین	۱/۳	گرم
چربی	۰/۲	گرم
نشاسته	۴/۶	گرم
کلسیم	۱۲	میلی‌گرم
فسفر	۱۵	میلی‌گرم
گوگرد	۱۵	میلی‌گرم
منیزیم	۱۲	میلی‌گرم

پتاسیم	۲۲۰	میلی‌گرم
آهن	۰/۷	میلی‌گرم
سدیم	۳	میلی‌گرم
منگنز	۰/۲	میلی‌گرم
روی	۰/۳	میلی‌گرم
مس	۰/۱	میلی‌گرم
ید	۰/۰۰۲	میلی‌گرم
بتاکاروتین	۰/۰۵	واحد بین‌المللی
ویتامین B1	۰/۰۵	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۵	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۷	میلی‌گرم
ویتامین C	۵	میلی‌گرم

خواص درمانی بادمجان

۱) بادمجان را حتماً باید به حالت کاملاً رسیده مصرف کرد زیرا خام آن طعم تلخ دارد و برای آنهائی که آسم و برونشیت دارند باعث تحریک این بیماریها می‌شود.

۲) بادمجان اثر نرم‌کننده و مدر (ادرارآور) دارد.

۳) بادمجان به علت دارا بودن آهن در رفع کم خونی داروی مؤثری است.

۴) بادمجان را می‌توان برای از بین بردن ورم و التهاب، روی عضو ملتهب گذاشت.

۵) ریشهٔ بادمجان و شاخه‌های خشک شده و برگهای آن برای بندآوردن خون مؤثر است و قابض بوده و می‌توان از آن برای درمان احتلام شبانه و انواع خونریزیها استفاده کرد.

۶) بادمجان پادزهر خوبی برای مسمومیت‌های حاصل از خوردن قارچ سمی است.

۷) خوردن بادمجان گرفتگی رگها را باز می‌کند و شخص را از خطر سکتهٔ قلبی محفوظ می‌دارد.

۸) بادمجان برطرف کنندهٔ یبوست است.

۹) برگها و پوست سیاه بادمجان را اگر بجوشانند، درمان اسهال خونی است.

۱۰) جوشاندهٔ ریشهٔ بادمجان درمان بیماری آسم است.

۱۱) بادمجان مقوی معده است.

۱۲) آب زرد رنگی که در موقع نمک زدن و گذاشتن بادمجان از آن خارج می‌شود برای خشک کردن عرق دست و پا بهترین دارو است و اشخاصی که دست و پایشان مرتباً عرق می‌کند باید دست و پای خود را با آن چند بار در روز بشویند تا از شر آن آسوده شوند.

۱۳) اگر بادمجان را بسوزانند و خاکستر آن‌را با سرکه خمیر کنند و به زگیل بمالند، زگیل کنده خواهد شد.

۱۴) از بادمجان می‌توان به عنوان مُسکن برای درد استخوان شکسته و ضرب خورده استفاده کرد. به این طریق که باید بادمجان را در فر بگذارید تا نیم پز شود و سپس آب آن‌را با فشار گرفته و بعد به اندازه نصف این مقدار آب، به آن شکر قهوه‌ای اضافه کنید، آن‌را هم بزنید و بنوشید.

۱۵) با تحقیقاتی که اخیراً روی موشهای آزمایشگاهی انجام شده نتیجه گرفته‌اند؛ که بادمجان دارای یک ماده ضد تشنج است و در درمان بیماری صرع اثر بسیار خوبی دارد. بنابراین اشخاصی که تشنج دارند و یا مبتلا به این بیماری می‌باشند بهتر است که از بادمجان استفاده کنند.

مضرات:

۱) بادمجان با همهٔ خواصی که گفته شد نباید مورد استفادهٔ اشخاصی که بواسیر و یا درد چشم دارند قرار گیرد زیرا بیماری آنها را تشدید می‌کند. اینگونه اشخاص اگر می‌خواهند بادمجان بخورند بهتر است آن‌را با گوشت و روغن و یا سرکه بپزند و بخورند.

۲) دانهٔ بادمجان ایجاد یبوست می‌کند.



باقلا Faba bean

نام علمی Faba vulgaris

باقلا گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن متناوب و مرکب است که دارای برگچه‌هائی به شکل تخم‌مرغ می‌باشد. گلهای باقلا درشت و سفید بوده و دارای لکه‌های سیاه و یا بنفش است. میوه آن که همان باقلا است دارای غلافی پوشیده از کرک به طول تقریباً ۱۲ سانتیمتر می‌باشد. در هر غلاف تعدادی دانه قرار دارد. گل و شاخه گلدار، میوه و تخم باقلا مصارف طبی دارند.

ترکیبات شیمیائی

در، صد گرم دانه باقلا سبز و خام، مواد زیر موجود است:

آب	۷۲ گرم

پروتئین	۸/۴ گرم
مواد چرب	۰/۴ گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۵/۸ گرم
کلسیم	۲۸ میلی‌گرم
فسفر	۱۵۵ میلی‌گرم
آهن	۲/۲ میلی‌گرم
سدیم	۴۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۴۷۰ میلی‌گرم
ویتامین A	۲۲۰ واحد
ویتامین B1	۰/۳ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۱۸ میلی‌گرم
ویتامین B3	۱/۵ میلی‌گرم
ویتامین C	۳۰ میلی‌گرم
ارسنیک	۰/۰۲ میلی‌گرم

ضمناً باقلا دارای ماده‌ای بنام فیتین Phytine می‌باشد که بسیار مغذی است و تقویت کننده بدن است. این ماده کلسیم بدن را تأمین می‌کند. باقلا غذای خوبی برای دوران نقاهت است.

خواص طبی

باقلا از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و گل آن گرم می‌باشد.

۱) دم کرده گل باقلا ضد تشنج و ادرارآور است.

۲) دم کرده گل باقلا سنگ کلیه را دفع می‌کند و برای قولنج‌های کلیوی مفید است.

۳) جوشانده باقلا برای ورم مثانه مفید است.

۴) جوشانده باقلا اثر خوبی در رفع رماتیسم دارد.

۵) از جوشانده باقلابرای درمان نقرس استفاده کنید.

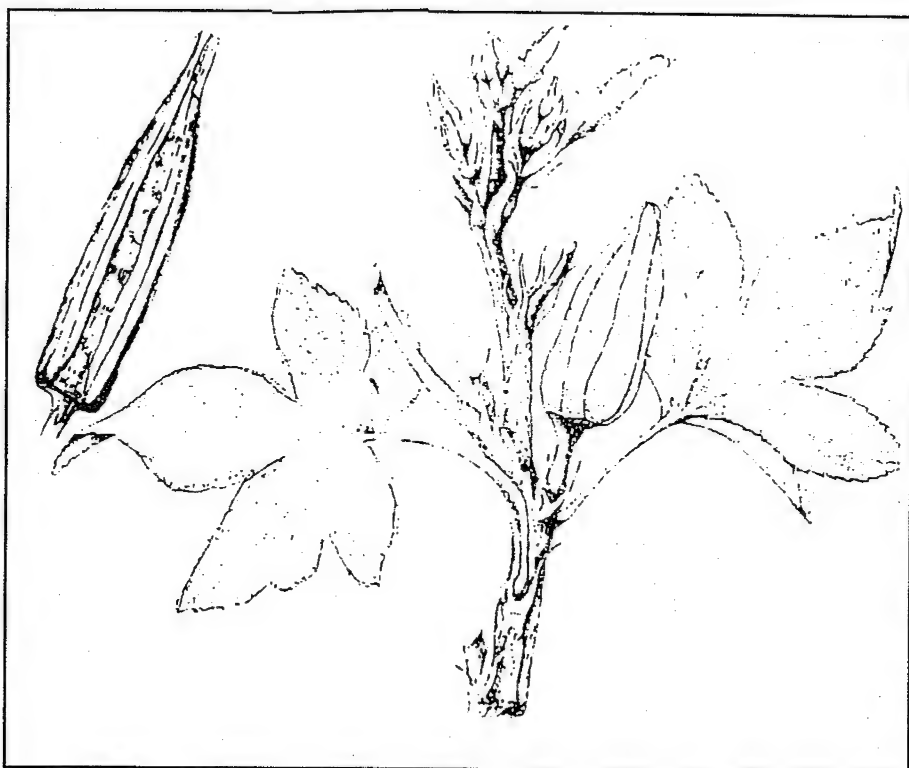
۶) جوشانده باقلا آب اضافی را از بدن خارج می‌سازد.

۷) باقلا را اگر با سرکه و آب بپزید و با پوست بخورید اسهال مزمن را درمان می‌کند.
۸) برای رفع گرفتگی صدا، آرد باقلا را با روغن بادام و قند مخلوط کنید و بخورید.
۹) برای رفع کوفتگی و ورم پستان، آرد باقلا را با آرد جو مخلوط کرده و با سرکه و نعناع بپزید و ضمادی راکه بدست می‌آید روی ورم و کوفتگی قرار دهید.
۱۰) ضماد آرد باقلا با شنبلیله و عسل برای نرم کردن دمل و ورم بناگوش و زیر چشم مفید است.
۱۱) جوشانده باقلا شکم روشهای مزمن را برطرف می‌کند.
۱۲) ضماد باقلا جوش و کورک را برای خروج چرک، آماده می‌سازد.
۱۳) برای درمان تکرر ادرار از جوشانده ریشه باقلا استفاده کنید.
۱۴) جوشانده سر شاخه‌های باقلا مستی مشروبات الکلی را برطرف می‌کند.
۱۵) برای رفع التهاب و درد نوک انگشتان و ناخن، باید یک مشت برگ باقلا را با نیم لیتر آب جوشانده و بگذارید کمی سرد شود و سپس انگشتان خود را به مدت دو ساعت در آن قرار دهید تا درد برطرف شود.
۱۶) برای اینکه نان خوشمزه شود به مقدار ۲٪ آرد باقلا به آن اضافه کنید.

مضرات باقلا

باقلا در بعضی از اشخاص تولید نفخ و سنگینی سر و معده می‌کند. برای جلوگیری از این عوارض باید ابتدا باقلا را پوست کنده و بجوشانید و آب آن‌را دور بریزید و سپس به آن آب اضافه کرده و بعد از پختن با روغن بادام و ادویه گرم مانند دارچین و فلفل بخورید.

مصرف باقلای تازه ممکن است تولید مسمومیت و حساسیت شدید بکند که گاهی موجب مرگ می‌شود؛ بنابراین باید در خوردن باقلای تازه و نپخته احتیاط کرد. معمولاً اشخاصی که به باقلای تازه حساسیت دارند، فاقد یک آنزیم مخصوص هستند.



بامیه Okra

نام علمی Hibiscus esculentus

بامیه گیاهی است بومی مناطق گرم آسیا و آفریقا، ولی به نقاط دیگر دنیا راه یافته و اکنون در اکثر کشورهای جهان و حتی در مناطق سردسیر نیز می‌روید.

بامیه در مناطق گرم گیاهی چند ساله است، ولی چون طاقت سرمای زمستان را ندارد در مناطق سردسیر به صورت گیاه یکساله می‌روید. ارتفاع این گیاه تا دومتر نیز می‌رسد. برگهای آن به شکل قلب مرکب از سه یا پنج لوب است. گلهای آن درشت، به رنگ زرد یا سفید می‌باشد. میوه آن مخروطی شکل و دراز و نوک تیز و لعاب دار، به رنگ سبز و پوشیده از تارهای ریز است.

بامیه را وقتی که هنوز سبز و نارس است می‌چینند زیرا از نظر مواد غذایی و داروئی مفیدتر است.

ترکیبات شیمیائی

بامیه دارای مقدار زیادی پکتین Pectin، کلسیم و آهن می‌باشد.

تمام‌گیاه بامیه معطر است و عطرآن شبیه عطر میخک است. برگ و ساقه بامیه دارای ید می‌باشد. دانه‌های بامیه دارای حدود ۲۰٪ روغن است.

در، صد گرم بامیه سبز، مواد زیر موجود است:

آب	۸۹ گرم
پروتئین	۲/۴ گرم
مواد نشاسته‌ای	۷/۶ گرم
کلسیم	۹۵ میلی‌گرم
فسفر	۵۰ میلی‌گرم
آهن	۰/۶ میلی‌گرم
سدیم	۳ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۵۰ میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۱۷ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۲ میلی‌گرم
ویتامین B3	۱ میلی‌گرم
ویتامین C	۳۰ میلی‌گرم
ویتامین A	۵۲۰ واحد

مصارف طبی بامیه

بامیه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است.

۱) بامیه یک سبزی لذیذ و مقوی است.

۲) جوشاندهٔ بامیه تقویت‌کننده و نرم‌کننده پوست است.

۳) بامیه ادرارآور است.

۴) بامیه درمان‌کننده سوزش و درد در مجرای ادرار است.

۵) لعاب حاصله از جوشاندن میوه و یا تخم بامیه، نرم‌کننده بوده و برای درمان

سوزاک به‌کار می‌رود.

۶) تخم بامیه عرق‌آور است.

۷) تخم بامیه محرک قلب و ضد اسپاسم است.

۸) گل و تخم و ریشه بامیه نرم‌کننده و ادرارآور است.

۹) برای تسهیل زایمان به زن حامله قبل از زایمان بامیه می‌دهند.

۱۰) از بامیه ضماد تهیه کنید و روی زخم بگذارید. آن‌را التیام می‌دهد.

۱۱) در قدیم از جوشانده بامیه برای درمان بیماری سفلیس استفاده می‌کردند.

۱۲) بامیه را بجوشانید. کمی شکر یا عسل به آن اضافه کنید این شربت برای درمان زخم گلو و گرفتگی صدا مفید است.

۱۳) بامیه مقوی نیروی جنسی است.

۱۴) بامیه بهترین داروی مرض قند است زیرا لوزالمعده را فعال می‌کند.

۱۵) بامیه رابطور خام در سالاد بریزید و استفاده کنید.

۱۶) بامیه را در ظروف چینی و یا شیشه‌ای باید بپزید؛ زیرا پختن آن در ظروف مسی و آهنی باعث تغییر رنگ آن می‌شود.

۱۷) بامیه بدن را قلیائی می‌کند بنابراین برای آنهائی که بدنشان اسیدی است بسیار مفید است.

۱۸) اگر ناراحتی روده یا معده دارید بامیه بخورید آن‌را درمان می‌کند.

۱۹) خوردن بامیه زخم معده را برطرف می‌کند. حتی از بامیه قرص درست می‌کنند که برای این منظور به‌کار می‌رود.

۲۰) استفاده از بامیه مفاصل را نرم می‌کند و از رماتیسم و آرتروز جلوگیری می‌کند. آنهائی که رماتیسم و آرتروز دارند باید بامیه بخورند.

مضرات بامیه

بامیه به هیچوجه مضر نیست ولی برای اشخاص سرد مزاج مناسب نمی‌باشد و اگر این‌گونه اشخاص بخواهند بامیه بخورند بهتر است که آن را با ادویه گرم مانند دارچین یا زنجبیل میل کنند.



براکلی Broccoli

نام علمی Brassica oleracea

«سبزی ضد سرطان»

براکلی تا قرن بیستم برای مردم دنیا به غیر از فرانسه و ایتالیا ناشناخته بود. در سال ۱۹۲۳ این سبزی بوسیله یکنفر ایتالیایی در کالیفرنیا کشت داده شد و کم کم در آمریکا هم شناخته وبه مصرف رسید و از آن سال تاکنون میزان مصرف آن به سرعت افزایش یافته است.

براکلی از خانواده کلم می‌باشد. کلم، براکلی، کلم بروکسل و گل کلم همه از خانواده Cruciferous می‌باشند.

هنگام خرید براکلی دقت کنید که ساقه آن تازه و ترد و گلهای آن از هم باز نشده باشد. هنگامی که براکلی کهنه باشد قسمت گل آن زرد و از هم باز می‌شود.

براکلی گاز زیادی در معده تولید می‌کند ولی اگر آن‌را کمی بپزید این ناراحتی را نخواهید داشت و آنهائی که گاز معده دارند باید براکلی را نیم‌پز کنند زیرا کلروفیل زیاد آن، اثر گوگرد را که گاز تولید می‌کند خنثی می‌سازد.

خواص براکلی

تمام گیاهان خانواده کلم از جمله براکلی خواص خود را هنگامی نشان می‌دهند که با غذای پروتئینی خورده شوند زیرا براکلی مواد پروتئینی را بطرف مغز هدایت می‌کند.

براکلی مقدار بسیار کمی کالری دارد و قدرت تمیز کنندگی بسیار خوبی را داراست.

مواد موجود در ۱۰۰ گرم براکلی بقرار زیر است:

انرژی	۲۳ کالری
پروتئین	۲/۲ گرم
چربی	۰/۱ گرم
نشاسته	۳/۴ گرم
کلسیم	۸۰ میلی‌گرم
فسفر	۴۷ میلی‌گرم
آهن	۱/۳ میلی‌گرم
ویتامین A	۲۲۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۵ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۱۳ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۵۵ میلی‌گرم
ویتامین C	۷۵ میلی‌گرم

خواص طبی براکلی

اگر در بین تمام سبزیجات شناخته شده بخواهیم یک گیاه ضد سرطان را انتخاب کنیم؛ بی‌تردید گیاهان خانواده کلم و مخصوصاً براکلی در درجه اول خواهد بود و هیچ گیاهی مؤثرتر از براکلی بر ضد سرطان وجود ندارد.

گیاهان خانواده کلم خاصیت ضد اکسیدان دارند به این معنی که اکسیژن حاصله از متابولیسم بدن را که مخرب می‌باشد وسلولها را از بین می‌برد خنثی می‌سازد و مانند شروع فعالیت‌های مواد سرطان زا می‌باشد.

بدن ما هرلحظه در معرض عوامل شیمیائی و محیطی سرطان زا قرار دارد و همه این عوامل سلولهای بدن ما را تحت تأثیر قرار داده، آنها را خراب کرده و به امراض مختلف مانند سرطان دچار می‌سازد. بنابراین برای حفظ سلولها در مقابل این عوامل شیمیائی باید سدی ایجاد کرد و با آنها به مقابله پرداخت و بهترین دفاع درمقابل این عوامل مواد غذائی طبیعی، مخصوصاً سبزیجات و از همه مهمتر خانواده کلم می‌باشد.

تحقیقاتی که درمورد سرطان روده بزرگ انجام شده نشان داده است که افرادی که از کلم و براکلی استفاده می‌کنند ابتلا به سرطان روده بزرگ در آنها، پائین‌ترین حد بوده است و کسانی که هفته‌ای چهار بار براکلی و کلم می‌خورند به هیچوجه سرطان روده درآن‌ها دیده نمی‌شود.

در سال ۱۹۷۰ تحقیقاتی درمورد براکلی روی موشها انجام گرفت به این صورت که به موشها براکلی و کلم می‌دادندو ضمناً مواد سرطان زا هم به آنها تزریق می‌کردندو باکمال تعجب مشاهده کردند که تعداد زیادی از موشها به سرطان مبتلا نمی‌شوند.

براکلی و تمام خانواده کروسیفر دارای ماده‌ای بنام Indol که خاصیت ضد سرطان دارد می‌باشند که بدن را از ابتلاء به سرطان محافظت می‌کند و حتی هنگامی که بدن به سرطان مبتلا شود، در صورت استفاده از این ماده رشد غدد سرطانی را متوقف می‌کند.

پس همیشه سعی کنید که براکلی را جزو غذای روزانه و سالاد خود قرار دهید.



برنج RICE
نام علمی Oryza

برنج گیاهی است یکساله که ارتفاع آن تا ۱/۵ متر می‌رسد و در مناطق گرم و پرآب می‌روید. ساقهٔ آن راست و گره دار و برگهای آن بزرگ و نوک نیز است. هر سنبلک برنج دارای دنباله کوتاه و یک گل دارد. میوه آن که به شکل خوشه‌ای متشکل از سنبلک‌ها در انتهای ساقه قرار دارد و یک دانه برنج در آن است را شلتوک می‌نامند. برنج از غلات مهم است و تقریباً غذای اصلی نصف مردم کرهٔ زمین می‌باشد. منشأ برنج از آسیا است و در حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در هند و چین زراعت می‌شده است. برنج بعداً از آسیا به ژاپن، سیلان و نقاط استوائی کره زمین راه یافت و در قرن هفتم میلادی مصریان نیز شروع به کشت آن کردند.

برنج انواع مختلف دارد و این انواع را تا حدود ۱۵۰ نوع مختلف تخمین می‌زنند.

نمونه‌های مرغوب آن در شمال و جنوب ایران و نواحی گرمسیر فارس و اصفهان کاشته می‌شود.

بطور کلی دو نوع برنج وجود دارد:

نوعی که دانه آن دراز و کشیده و باریک است که بنام برنج صدری معروف است و دیگری که دانه آن ریز و گرد می‌باشد و بنام برنج چینی یا ژاپنی شهرت دارد.

آن نوع برنجی که ایرانیان و مردم بیشتر کشورها مصرف می‌کنند برنجی است که شلتوک و پوستهٔ خارجی آن گرفته شده است. رنگ اصلی برنج وقتیکه در پوسته است قهوه‌ای است و بنام برنج قهوه‌ای Brown Rice نامیده می‌شود.

برای بدست‌آوردن برنج سفید، دانه‌های برنج را در دستگاههای مخصوصی می‌ریزند و این دستگاهها پوسته خارجی برنج را از آن جدا کرده و سپس بااصطکاک دادن برنج بدون پوسته بایکدیگر غشای خارجی آن نیز از بین می‌رود و برنج به رنگ سفید و شفاف بدست می‌آید که عاری از ویتامین B1 است و اشخاصی که منحصراً از برنج تغذیه می‌کنند و غذای دیگری مصرف نمی‌کنند به بیماری بری بری Beri-Beri دچار می‌شوند.

بنابراین برای استفاده از تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی برنج بهتر است که از برنج قهوه‌ای که غشاء خارجی آن گرفته نشده است استفاده کرد ولی البته باید توجه داشت که هضم برنج قهوه‌ای کمی مشکل‌تر از هضم برنج سفید می‌باشد.

یکی دیگر از انواع برنج نوع خودروی آن است که سیاه رنگ و باریک و درازتر از برنج صدری است. این نوع برنج هم دارای مواد معدنی و ویتامین‌های بیشمار است ولی البته هضم آن کمی مشکل است و بهتر است که مخلوط با برنج سفید به‌کار برده شود.

ترکیبات شیمیائی برنج

در برنج ماده‌ای بنام اوریدین Oridine وجود دارد که خاصیت ضد التهاب عصبی را داراست. برنج از لحاظ مواد غذائی بسیارغنی است. البته همانطور که گفته شد هنگامی که پوستهٔ قهوه‌ای آن را می‌گیرند مقداری از ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد.

درجدول زیر مواد موجود در صد گرم برنج قهوه‌ای و برنج سفید با هم مقایسه شده است:

مواد	در ۱۰۰ گرم برنج قهوه‌ای	در ۱۰۰ گرم برنج سفید
انرژی	۳۶۰ کالری	۳۶۲ کالری
آب	۱۲ گرم	۱۲ گرم
پروتئین	۷/۵ گرم	۶/۶ گرم
نشاسته	۷۶ گرم	۸۰ گرم
کلسیم	۳۲ میلی‌گرم	۲۵ میلی‌گرم
فسفر	۲۲۰ میلی‌گرم	۹۵ میلی‌گرم
آهن	۱/۶ میلی‌گرم	۰/۸ میلی‌گرم
سدیم	۱۰ میلی‌گرم	۵ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۱۵ میلی‌گرم	۹۰ میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۳۵ میلی‌گرم	۰/۰۶ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۵ میلی‌گرم	۰/۰۳ میلی‌گرم
ویتامین B3	۴/۸ میلی‌گرم	۱/۵ میلی‌گرم

همانطورکه دیده می‌شود مقدار ویتامین B1 در برنج سفید شده یک ششم و ویتامین B2 نصف و ویتامین B3 به مقدار یک سوم برنج قهوه‌ای می‌باشد و مواد معدنی آن به مقدار بسیار زیادی کاهش می‌یابد.

پوست و یا شلتوک برنج که در مراحل کوبیدن از آن جدا می‌شود. سبوس برنج Rice Bran نامیده می‌شود که آن هم منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

در، صد گرم سبوس برنج، مواد زیر وجود دارد:

انرژی	۲۷۵ کالری
آب	۹/۷ گرم
پروتئین	۱۳/۵ گرم
چربی	۱۵/۵ گرم
نشاسته	۵۰ گرم

کلسیم	۷۵ میلی‌گرم
فسفر	۱۴۰۰ میلی‌گرم
آهن	۲۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۱۵۰۰ میلی‌گرم
ویتامین B1	۲/۲۵ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۲۵ میلی‌گرم
ویتامین B3	۳۰ میلی‌گرم

غشای قهوه‌ای رنگ روی برنج نیز که دراثر بهم سائیدن در دستگاههای مخصوص از برنج جدا می‌شود سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی و پروتئین است. مقدار مواد موجود در صد گرم این غشای قهوه‌ای رنگ به شرح ذیل است:

انرژی	۲۶۵ کالری
آب	۹/۸ گرم
پروتئین	۱۲ گرم
چربی	۱۲/۸ گرم
نشاسته	۶۰ گرم
کلسیم	۷۰ میلی‌گرم
فسفر	۱۱۰۰ میلی‌گرم
آهن	۱۶ میلی‌گرم
پتاسیم	۷۱۵ میلی‌گرم
ویتامین B1	۱/۸۵ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۱۸ میلی‌گرم
ویتامین B3	۲۸ میلی‌گرم

خواص برنج

برنج از نظر طب ایرانی، معتدل و خشک است البته بستگی دارد آن‌را چگونه درست کنید. برنج آبکش شده سرد است و آب آن گرم در حالیکه برنج کته شده گرم است.

برنج دارای ماده‌ای بنام آمیدون Amidon می‌باشد ولی از نظر اینکه ماده گلوتن آن کم است یعنی کاملاً بهم نمی‌چسبد؛ درست کردن نان با آن کمی مشکل است. در خاور دور از برنج نوعی الکل درست می‌کنند که بنام ساکه معروف است که میزان سم آن از الکل معمولی کمتر است و به مصرف داروئی می‌رسد.

برنج غیرازاینکه یک غذای سهل‌الهضم است بسیار مقوی است و ضمناً خواص درمانی بسیاری را داراست که به تعدادی از آن اشاره می‌شود:

۱) برنج قهوه‌ای خاصیت ضدالتهاب عصبی را دارد.

۲) خوردن برنج تحریکات معده و روده را آرام می‌کند.

۳) از جوانهٔ برنج نوعی مالت تهیه می‌شود که بعنوان مقوی معده بکار می‌رود.

۴) اگر برنج را درآب بپزید آب آن درمان‌کننده اسهال و اسهال خونی است. آب برنج را می‌توان به اطفال شیرخوار نیز داد.

۵) برای شست و شوی زخم‌ها از آب برنج استفاده کنید.

۶) آب برنج برای درمان ورم‌های روده‌ای و استفراغهای خونی به‌کار می‌رود.

۷) دم کرده ریشه و ساقه‌های زیرزمینی برنج برای زیاد شدن ترشح ادرار مصرف می‌شود.

۸) برای درمان تب، بدن و سر را با آرد برنج کمپرس کنید.

۹) برنج خواب‌آور است.

۱۰) برنج تشنگی را رفع می‌کند.

۱۱) افراط در خوردن برنج چاق‌کننده است.

۱۲) خوردن برنج تولید اسپرم را زیاد می‌کند.

۱۳) برنج را اگر با شیر و شکر مخلوط کنید و بخورید بسیار مقوی است و نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۱۴) برای برطرف کردن دل بهم خوردگی و استفراغ برنج را با دوغ تازه بخورید.

۱۵) اگر برنج سفید را درآب خیس کنید، آب آن برای درمان اسهال و تنظیم پریود مفید است.

۱۶) آب جوشانده برنج راکه آبکش می‌کنید دور نریزید. با این آب، جواهرات خود

را بشوئید زیرا آنها را جلا می‌دهد.

۱۷) برای رفع التهاب پوست، آرد برنج را با نشاسته یا پودر تالک مخلوط کرده و به پوست بمالید.

۱۸) دانشمندان ثابت کرده‌اند که خوردن برنج برای درمان فشار خون بسیار مفید است.

۱۹) خوردن برنج، قند خون را در حالت تعادل نگاه می‌دارد.

۲۰) یکی از پزشکان آمریکایی رژیم برنج را برای درمان فشار خون به‌کار می‌برد. او به بیماران توصیه می‌کند که برنج بدون نمک، همراه با میوه‌های مختلف بخورند. البته هنوز دانشمندان نمی‌دانند که در برنج چه ماده‌ای وجود دارد که باعث پایین رفتن فشار خون می‌شود.

۲۱) رژیم برنج برای اختلالات کلیوی مفید است.

۲۲) رژیم برنج برای مبتلایان به بیماری سورای سیس Psoraisis نیز بسیار مفید است و آنها را معالجه می‌کند.

۲۳) برنج دارای موادی بنام «جلوگیری‌کننده پروتئاز» Protease inhinitor می‌باشد که داروئی مؤثر در متوقف کردن رشد سلولهای سرطانی است. در آزمایشاتی که روی موشها انجام شده ثابت شده است که خوردن سبوس برنج خطر ابتلاء به سرطان معده را کاهش می‌دهد. البته در کشورهائی که غذای اصلی مردم برنج و حبوبات است سرطان روده بزرگ و پستان و پروستات کمتر دیده شده است.

۲۴) جوشانده برنج یکی از بهترین داروها برای از بین بردن اسهال می‌باشد. طرز تهیه جوشانده برنج به این ترتیب است که سه قاشق سوپخوری برنج را در یک لیتر آب ریخته، کمی نمک به آن اضافه کنید و آن‌را بجوشانید تا برنج‌ها کاملاً له شود و به صورت مایع سفیدی درآید. البته برای این‌که جوشانده خوش طعم شود می‌توان کمی شربت به و یا پوست پرتقال یا پوست نارنگی به آن اضافه کرد. این جوشانده را روزی چند بار به کسی که اسهال دارد بدهید. البته ازاین جوشانده می‌توان به عنوان تنقیه نیز برای رفع اسهال استفاده کرد.

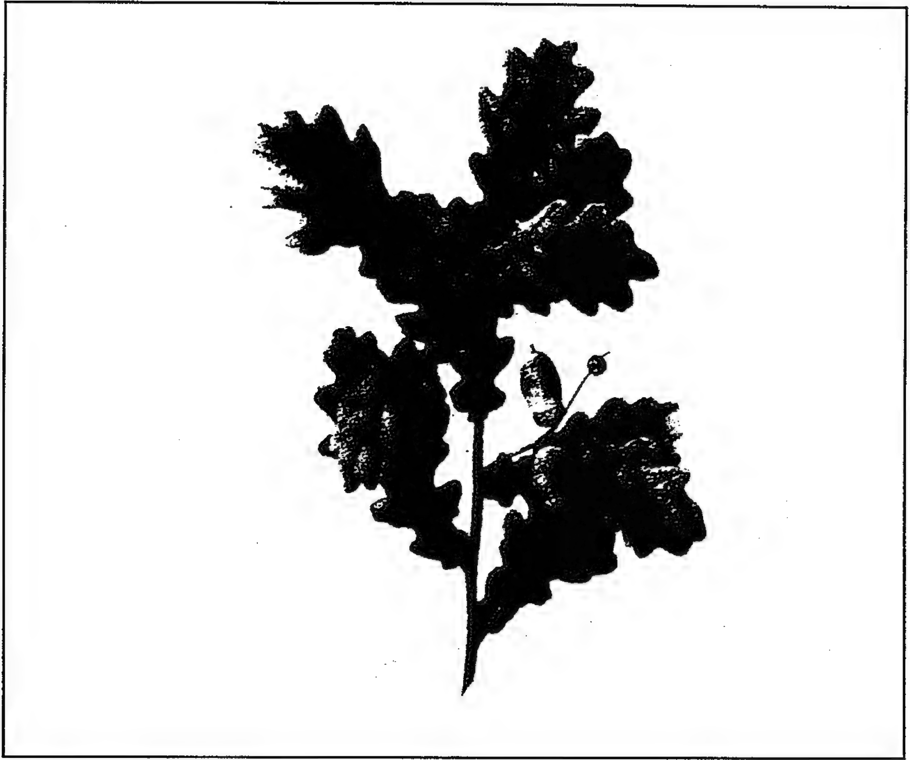
۲۵) خوردن سبوس برنج به مقدار یک قاشق سوپخوری دوبار در روز از تشکیل

سنگ کلیه کلسیمی جلوگیری می‌کند، بنابراین سبوس برنج یکی از داروهای مفید ضد تشکیل سنگ کلیه می‌باشد و اشخاصی که کلیه‌شان سنگ می‌سازد باید از سبوس برنج استفاده کنند.

۲۶) جوشانده برنج غذای خوبی برای اطفال شیرخوار است و حتی می‌توان آن‌را جانشین شیر کرد.

۲۷) خوردن برنج چهره را درخشان می‌سازد.

۲۸) و بالاخره برنج هم غذای لاغرکننده و هم غذای چاق‌کننده است. اگر در خوردن آن اسراف شود چاق می‌کند ولی اگر هر روز به مقدار کم خورده شود باعث لاغر شدن می‌گردد.



بلوط Oak

نام علمی Quercus

«بلوط برطرف کنندهٔ خونریزی»

درخت بلوط بومی در مناطق معتدله است و درایران در جنگلهای کردستان، لرستان و کهکیلویه می‌روید. ارتفاع این درخت در بعضی نواحی تا ۵۰ متر و قطر تنهٔ آن به ۳ متر نیز می‌رسد. برگهای درخت بلوط پنجه‌ای و مانند انگشتان دست می‌باشد. میوهٔ درخت بلوط که به نام بلوط معروف است مانند فندق و بزرگتر از آن است.

ترکیبات شیمیائی

پوست و برگ درخت بلوط دارای تانن، قند، اسید گالیک، اسید مـالیک، کـوئرسین Quercine، موسیلاژ، پکتین، رزین و روغن است.

خواص درمانی

بلوط از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

خواص میوهٔ بلوط

میوهٔ بلوط از قدیم‌الایام مورد مصرف بوده و از آن به عنوان غذا استفاده می‌کرده‌اند. حتی آن‌را خشک و آرد کرده و با آرد گندم مخلوط می‌کنند و از آن نان تهیه می نمایند.

می‌توان بلوط را بو داده وسپس آن‌را آرد کرده و از آن چائی تهیه کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری دریک لیوان آب جوش می‌باشد. این دم کرده را می‌توان برای موارد زیر به‌کار برد:

۱) بواسیر را برطرف می‌کند

۲) اسهال ساده و اسهال خونی را رفع می‌کند.

۳) درد معده و گاز معده را برطرف می‌کند.

۴) برای رفع کم خونی مؤثر است.

۵) نرمی استخوان را درمان می‌کند.

۶) برای تقویت عمومی بدن مؤثر است.

۷) برای معالجهٔ اسهال اطفال، آرد بلوط را با کاکائو مخلوط کرده و دم کردهٔ آن‌را به اطفال بدهید.

خواص پوست درخت بلوط

برای استفاده از پوست درخت بلوط می‌توان آن‌را آرد کرده و با عسل مخلوط کنید ویا اینکه یک قاشق آرد آن‌را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

۱) خونریزیها را متوقف می‌سازد.

۲) درمان کنندهٔ بواسیر خونی است.

۳) خاصیت ضدعفونی دارد.

۴) ادرار را زیاد می‌کند.

۵) ترشحات زنانه را برطرف می‌کند.

۶) درمان کنندهٔ نرمی استخوان است.

۷) برای برطرف کردن خونریزی از رحم یک قاشق چایخوری پوست درخت بلوط را آرد کرده و با عسل مخلوط کرده و سه بار در روز بخورید.

۸) در درمان سل مؤثر است.

۹) برای رفع خون دماغ پنبه‌ای را آغشته به جوشاندهٔ پوست درخت بلوط کرده و مانند تامپون در داخل بینی بگذارید تا خونریزی بند آید.

مصارف خارجی پوست درخت بلوط

برای استفادهٔ خارجی از جوشاندهٔ پوست درخت استفاده می‌شود. بدین منظور باید ۱۵ گرم پوست درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به دوسوم تقلیل یابد.

ازاین جوشانده می‌توان به عنوان کمپرس استفاده کرد و یا آن‌را در وان حمام ریخته و در آن استراحت کنید.

۱) خون مردگی را درمان می‌کند.

۲) اگزما را از بین می‌برد.

۳) برای درمان بیماریهای پوستی در وان حمام که درآن جوشاندهٔ پوست درخت را ریخته‌اید به مدت یک ربع ساعت استراحت کنید.

۴) اگر واریس دارید این قسمتها را با جوشاندهٔ پوست درخت بلوط کمپرس کنید.

۵) اگر بدن شما آب جمع کرده قسمت‌های متورم راکمپرس کنید و یا در وان حمام که در آن جوشاندهٔ پوست این درخت را ریخته‌اید استراحت کنید.

۶) سرمازدگی دست و پا را با کمپرس پوست درخت درمان کنید و یا اینکه پوست درخت بلوط را آرد کرده و با آب مخلوط کنید و خمیری که بدست می‌آید مانند حنا روی این قسمت‌ها بگذارید.

۷) زخم‌های عفونی را با این جوشانده بشوئید.

۸) قانقاریا را برطرف می‌کند.

۹) برای برطرف کردن ورم گلو، جوشاندهٔ پوست درخت را غرغره کنید.

۱۰) غرغرهٔ جوشاندهٔ پوست این درخت ورم مخاط دهان را برطرف می‌کند.

گز علفی

دراثر نیش زدن حشره‌ای مخصوص به برگ و یا شاخه‌های درخت بلوط، ماده‌ای به بیرون تراوش می‌کند که در اثر مجاورت با هوا سفت شده و به صورت دانه‌هائی به قطر ۲ سانتیمتر بر روی ساقه و یا برگ ظاهر می‌شود. این دانه‌ها گز علفی نامیده می‌شوند. برای استفاده از گز شاخه‌های درخت را تکان می‌دهند تا دانه‌های گز به زمین بریزد. البته این دانه‌ها مخلوط با برگ و پوستهٔ درخت است که باید تمیز شود.

گز علفی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. برای استفادهٔ طبی از گز علفی می‌توان آن‌را با عسل مخلوط کرد و یا جوشاندهٔ آن‌را تهیه نمود.(۵۰گرم در یک لیتر آب جوش).

خواص گز علفی

۱) قابض است.

۲) خونریزیها را متوقف می‌سازد.

۳) مقوی معده است.

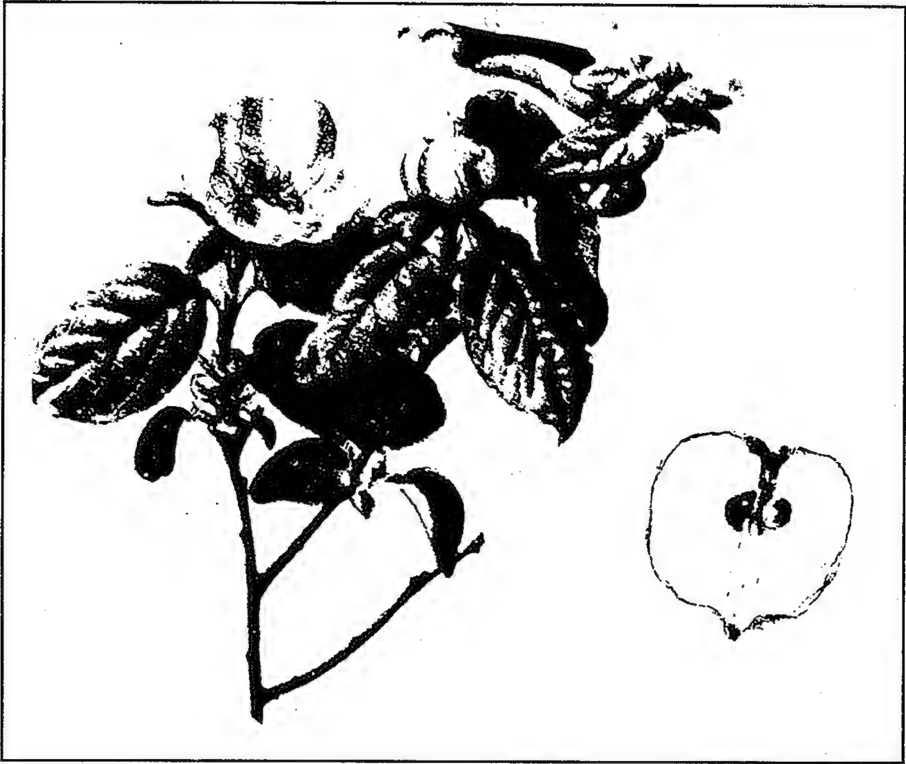
۴) تقویت کنندهٔ دستگاه تنفسی است.

۵) سینه را نرم و صدا را صاف می‌کند.

۶) سرفه‌ها را برطرف می‌کند.

۷) تنگی نفس را درمان می‌کند.

۸) برای معالجهٔ بواسیر گز علفی را با عسل مخلوط کرده و برروی بواسیر بگذارید.



به Quince

نام علمي Cydonia

به درخت کوچکی است که پوست ساقه و تنهٔ آن قهوه‌ای بوده و در اکثر نقاط اروپا، نواحی مدیترانه، آسیا و آفریقای شمالی می‌روید.

برگهای آن پوشیده از کرک و صاف است. گلهای آن درشت، به‌رنگ سفید و یا صورتی و دارای پنج گلبرگ می‌باشد. میوه رسیده به رنگ زرد، گرد و یا به شکل گلابی است و سطح آن پوشیده از کرک بوده و دارای طعمی مطبوع، شیرین و یا کمی ترش است.

ترکیبات شیمیائی به

در ۱۰۰ گرم میوه به، مواد زیر موجود است:

آب	۸۳	گرم
مواد قندی	۱۰	گرم
مواد نشاسته‌ای	۵	گرم
کلسیم	۱۰	میلی‌گرم
فسفر	۱۷	میلی‌گرم
آهن	۰/۸	میلی‌گرم
پتاسیم	۱۹۵	میلی‌گرم
سدیم	۵	میلی‌گرم
ویتامین A	۴۰	واحد
ویتامین C	۱۵	میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۰۲	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۲	میلی‌گرم

مغز دانه به دارای حدود ۱۵٪ روغن می‌باشد که دارای رنگ زرد و طعم مطبوع و بوئی مانند روغن بادام است.

پوست به دانه دارای حدود ۲۰٪ لعاب (موسیلاژ) است که در آب حل می‌شود و محلول غلیظی را بوجود می‌آورد که می‌توان از آن برای آهار دادن پارچه و آرایش موی سر استفاده کرد.

مقدار موسیلاژ به دانه بسیار زیاد است بطوری‌که اگر ۱۰ گرم از آنها در یک لیوان آب ریخته شود محلولی شبیه سفیده تخم مرغ بدست می‌آید.

برگ و ساقه درخت به دارای مقدار کمی اسید سیانیدریک می‌باشد.

صور داروئی به

۱) **شیره به:** ۵۰ گرم به را خرد کرده، با ۵۰ گرم عسل یا شکر مخلوط کنید و در یک لیتر آب جوش بریزید و آن‌را روی چراغ گذاشته تا بجوشد و حجم آن به نصف تقلیل یابد.

۲) ***شراب به:*** ۵۰ گرم به تکه شده را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید دو هفته بماند و سپس از آن استفاده کنید.

۳) ***جوشانده دانه به:*** ۳۰ گرم به دانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و آنقدر بجوشانید تا به‌صورت ژله درآید.

۴) ***جوشانده برگ درخت به:*** ۳۰ گرم برگ درخت به را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و مدت چند دقیقه بجوشانید.

۵) ***دم‌کرده گل به:*** ۳۰ گرم گل به را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه بگذارید بماند تا دم بکشد.

۶) ***لوسیون پوست به:*** این لوسیون برای از بین بردن چین و چروکهای پوست از هر کرم دیگری مؤثرتر است.

مقدار ۱۰ گرم از پوست به را در ۱۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه ریخته و در بطری را محکم ببندید و هر روز آن‌را چند بار تکان دهید و پس از دو هفته صاف کنید و هرروز با یک پنبه بر روی پوست صورت و گردن بمالید تا چین و چروکها از بین برود.

۷) ***روغن به:*** به را تکه تکه کرده و بپزید و سپس آب آن‌را بگیرید و با دوبرابر وزن آن روغن زیتون مخلوط کرده و آنقدر بجوشانید تا تمام آب آن بخار شود و فقط روغن باقی بماند البته دقت کنید که روغن نسوزد.

خواص داروئی به

از نظر طب قدیم ایران به شیرین کمی گرم و تر و به ترش سرد و خشک است. روغن به سرد، تر و قابض و به دانه سرد و تر است.

۱) به تقویت‌کننده قلب است.

۲) ادرارآور است.

۳) نرم کنندهٔ سینه است.

۴) مقوی معده و دستگاه هاضمه است.

۵) قابض است.

۶) خونریزی را بند می‌آورد.

۷) به ترش مسهل است.

۸) به ترش برای تنگی نفس مفید است.

۹) به ترش استفراغ را بند می‌آورد.

۱۰) اسهال‌های ساده و اسهال خونی را درمان می‌کند.

۱۱) به بهترین و مفیدترین میوه برای مسلولین است.

۱۲) خونریزی از رحم را متوقف می‌کند.

۱۳) اثر مفید روی بواسیر دارد.

۱۴) برای هضم غذا مفید است.

خواص به دانه

۱) لعاب به دانه را روی زخم‌ها و سوختگی‌ها بگذارید تا باعث شفای سریع آنها شود.

۲) ضد تب است.

۳) اسهال خونی و ساده را درمان می‌کند.

۴) برای درمان جراحات گلو مفید است.

۵) سرفه را برطرف می‌کند.

۶) برای درمان تورم‌های داخلی بدن مفید است.

۷) برای التیام ترک پوست دست و بدن، نوک پستان، لب و بواسیر، لعاب به دانه را روی موضع بمالید.

۸) برای درمان خشکی زبان و دهان مفید است.

۹) آفتاب زدگی را با مالیدن لعاب به دانه بر روی پوست درمان کنید.

۱۰) جویدن دانه به، برای تقویت نیروی جنسی مفید است.

۱۱) لعاب به دانه بهترین و طبیعی‌ترین کرم ضدآفتاب است. هنگامی که کنار دریا می‌روید لعاب به دانه را به تمام بدن خود بمالید تا از آفتاب سوختگی در امان بمانید.

۱۲) استفاده زیاد از به دانه معده را ضعیف می‌کند از این‌رو گرم مزاجان باید آن‌را با شکر و سرد مزاج‌ها با رازیانه بخورند.

خواص دم کرده گل و شکوفه به

۱) سردرد را برطرف می‌کند.

۲) مقوی معده است.

۳) سینه را صاف و تقویت می‌کند.

۴) سرفه کودکان را برطرف می‌سازد.

۵) برای درمان بی‌خوابی دم کرده گل به را با آب بهارنارنج مخلوط کرده و قبل از رفتن به رختخواب بنوشید.

خواص روغن به

۱) برای برطرف کردن زنگ زدن در گوش مفید است.

۲) سرگیجه را برطرف می‌کند.

۳) برای مداوای زخم‌های دهان مفید است.

۴) خونریزی از سینه را درمان می‌کند.

۵) اسهال مزمن را برطرف می‌کند.

۶) دوست کبد است و ورم کبد را رفع می‌کند.

۷) زخم روده‌ها را درمان می‌کند.

خواص برگ و شاخه‌های به

۱) جوشانده برگ درخت به، ورم چشم را مداوا می‌کند.

۲) زخم‌ها را با جوشانده برگ به بشوئید.

۳) قابض است.

۴) ضماد برگ درخت به، برای ورم چشم مفید است.

مضرات به

خوردن به، صورت خام مضر می‌باشد زیرا به خام رگهای بدن را مسدود می‌سازد و چون گرم است برای افراد گرم مزاج خوب نیست.



پرتقال Orange

نام علمی Citrus sinensis

پرتقال درخت کوچکی است دارای برگهای سبز و گلهای سفید. پوست پرتقال نارنجی رنگ، کمی ناصاف و میوه آن بسته به انواع مختلف شیرین و ترش، زرد رنگ و یا قرمز می‌باشد.

پرتقال یکی از قدیمی‌ترین میوه‌هائی است که بشر از آن استفاده می‌کرده است و درحدود ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح کنفوسیوس از آن نام برده است. درحال حاضر بیشتر از ۲۰۰ نوع پرتقال در آمریکا کشت می‌شود و آمریکا نصف کل محصول پرتقال دنیا را تولید می‌کند.

پرتقال اولیه، کوچک، تلخ و پر از هسته بوده است که در اثر تربیت و انتخاب نوع بهتر و کود کافی درشت‌تر و شیرین‌تر شده است.

پرتقال ابتدا از چین به هندوستان برده شد و سپس از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافت.

ترکیبات شیمیائی

پرتقال یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C می‌باشد. البته باید دقت کرد که ویتامین C در اثر سرما و گرمای زیاد از بین می‌رود. اسانسی که از گلهای پرتقال گرفته می‌شود بنام روغن نرولی (Neroli Oil) معروف است که دارای بوئی بسیار مطبوع بوده و خیلی گران است و در عطرسازی از آن استفاده می‌شود.

اسانسی هم از برگ و سرشاخه‌های درخت پرتقال تهیه می‌شود که پتی گرین (Petitgrain Oil) نامیده می‌شود. پرتقال دارای مقدار زیادی سدیم نیز می‌باشد ولی البته در صورتی که در روی درخت و زیرآفتاب برسد. پرتقال نرسیده دارای مقدار زیادی اسید است که برای بدن مناسب نمی‌باشد. اسانس پرتقال که از فشردن پوست پرتقال بدست می‌آید به رنگ زرد تیره است. بوی آن معطر و مخصوص و طعمش ملایم است. اسانس پرتقال به آسانی فاسد می‌شود و طعم سوزاننده و تند پیدا می‌کند، بنابراین باید آنرا در جای خنک و تاریک نگهداری کرد.

در ۱۰۰ گرم پرتقال پوست کنده، مواد زیر موجود است:

آب	۸۶	گرم
پروتئین	۱	گرم
چربی	۰/۲	گرم
نشاسته	۱۲	گرم
کلسیم	۴۰	میلی‌گرم
فسفر	۲۰	میلی‌گرم
آهن	۰/۴	میلی‌گرم
سدیم	۱	میلی‌گرم
پتاسیم	۲۰۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۲۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۱	میلی‌گرم

ویتامین B2	۰/۰۴ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۴ میلی‌گرم
ویتامین C	۵۰ میلی‌گرم

در هر صد گرم پوست پرتقال، مواد زیر موجود است:

آب	۷۰ میلی‌گرم
پروتئین	۱/۵ میلی‌گرم
مواد چربی	۰/۲ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۲۵ گرم
کلسیم	۱۶۰ میلی‌گرم
فسفر	۲۰ میلی‌گرم
آهن	۰/۸ میلی‌گرم
سدیم	۳ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۱۰ میلی‌گرم
ویتامین A	۴۲۰ واحد
ویتامین B1	۰/۱۲ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۱ میلی‌گرم
ویتامین B3	۱ میلی‌گرم
ویتامین C	۱۳۵ میلی‌گرم

خواص طبی پرتقال

مؤسسهٔ سرطان آمریکا چندین سال پیش دراثر مطالعات زیاد دریافت که علت اینکه سرطان معده درآمریکا کمتر از نقاط دیگر است این است که مردم آمریکا در تمام مدت سال پرتقال مصرف می‌کنند. البته شاید علت آن وجود ویتامین C در پرتقال است و ویتامین C اثر نیتروزامین‌ها (Nitrosamines) را که سرطان زا هستند، خنثی می‌کند. روی همین اصل است که دولت آمریکا دستور داده؛ که به آب میوه‌های یخ زده و بعضی کنسروها ویتامین C اضافه شود.

۱) دانشمندان سوئدی کشف کرده‌اند که خوردن پرتقال از سرطان لوزالمعده جلوگیری می‌کند.

۲) خوردن پرتقال کلسترول را پائین می‌آورد.

۳) پوست سفید پرتقال و ورقه‌های نازک بین قسمت‌های داخل پرتقال بهترین دارو برای کاهش کلسترول خون است بنابراین همیشه پرتقال را با پوست سفیدش بخورید.

۴) اسانس پرتقال ضد عفونت‌های میکربی است.

۵) پرتقال مقوی معده و ضد گاز معده است.

۶) پرتقال ضد سم، ادرارآور و نرم‌کننده سینه و ضد استفراغ است.

۷) خوردن جوشانده پوست پرتقال برای درمان سرماخوردگی وسوء هاضمه مفید است.

۸) له شده پوست پرتقال مرهم خوبی برای اگزما وناراحتی‌های پوستی است.

۹) جوشانده برگهای پرتقال برای شست و شوی ورم‌ها و کاهش درد مفید است.

۱۰) خوردن پرتقال ضد اسپاسم و آرام‌بخش است.

۱۱) اسانس پرتقال را برای ضدعفونی کردن به‌کار می‌برند.

۱۲) پرتقال خون را تمیز می‌کند.

۱۳) آب پرتقال برای رفع ناراحتی‌های صفراوی و اسهال‌های صفراوی مفید است.

۱۴) هسته پرتقال را له کنید و شب روی پوست صورت بگذارید، چین و چروک را از بین می‌برد.

۱۵) جوشانده برگ درخت پرتقال عرق‌آور و ضد درد است.

۱۶) دم کرده گلهای پرتقال برای رفع دل بهم خوردگی مفید است.

۱۷) جوشانده برگهای پرتقال درمان‌کننده برونشیت است.

۱۸) آب پرتقال ملین است.

۱۹) اگر آب پرتقال با نمک خورده شود کرم معده و روده را دفع می‌کند.

۲۰) اسانس پرتقال را اگر روی قسمت‌های بدن که مبتلا به نقرس و رماتیسم است بمالید درد را برطرف می‌کند.

۲۱) هسته سرخ شده و یا بو داده پرتقال محرک است.

۲۲) پرتقال دارای مواد معدنی زیادی است بنابراین خوردن آن کمبود مواد معدنی را جبران می‌کند.

۲۳) برای برطرف کردن چین و چروک صورت و شادابی آن قسمت خوراکی پرتقال را روی صورت بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه با آب بشوئید.

۲۴) قسمت خوراکی پرتقال را روی صورت و پوست گردن بکشید، صورت شاداب و سالم می‌شود.

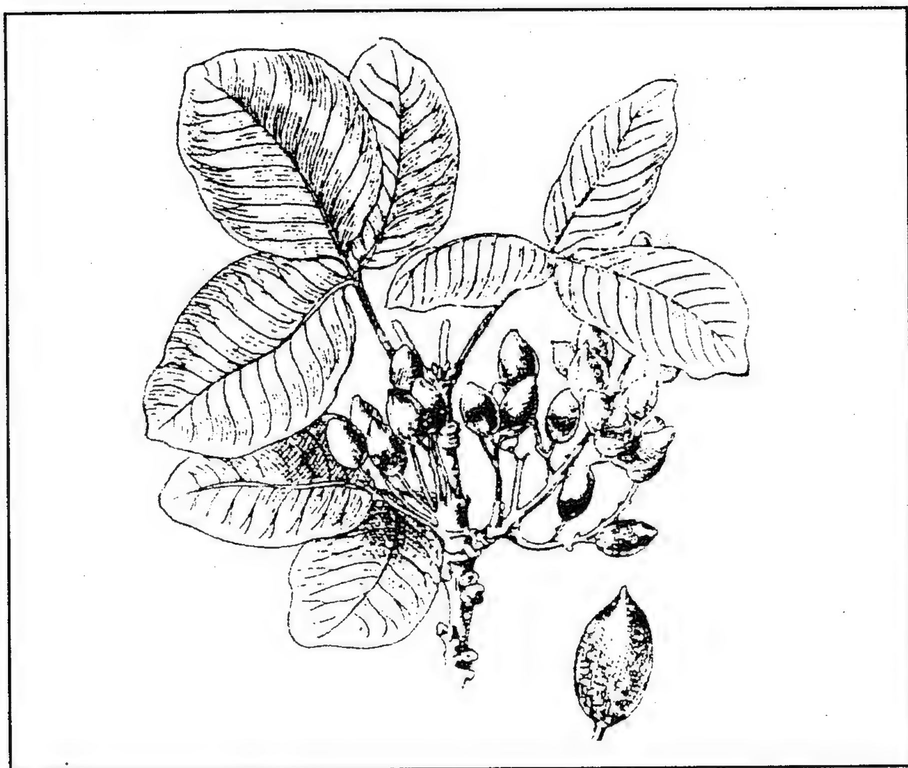
۲۵) حتماً به کودکان شیرخواری که از شیرمادر استفاده نمی‌کنند روزانه ۲ تا ۳ قاشق چایخوری آب پرتقال تازه بدهید.

۲۶) از پرتقال برای کم کردن وزن می‌توانید استفاده کنید. طرز استفاده به این صورت است که یک عدد پرتقال و ۳ عدد لیموترش را پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید بعد آن‌را داخل دیگی ریخته و به آن نیم لیتر آب اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید، سپس سه قاشق عسل به آن اضافه کرده و مجدداً به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و آن‌را صاف کنید. ازاین شربت ۳ فنجان در روز بنوشید. تا وزن شما به مقدار ایده‌آل درآید.

۲۷) پرتقال گرچه اسیدی است ولی خاصیت قلیائی به بدن می‌دهد و برای کسانیکه گوشت زیاد مصرف می‌کنند وبدنشان اسیدی شده است مفید است.

۲۸) برای استفاده بیشتر از مواد غذائی پرتقال، بهتر است که پوست زرد رنگ آن‌را بگیرید و با پوست سفید و پره‌های داخل آن بخورید زیرا در پوست سفید آن مواد معدنی زیادی وجود دارد که اثر اسید موجود در پرتقال را خنثی می‌کند.

۲۹) خواص گفته شده فقط منحصر به پرتقال رسیده می‌باشد و آب پرتقال موجود در فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌ها این خواص را ندارند.



پسته Pistachio

نام علمی Pistaca

پسته درخت دو پایه‌ای است که ارتفاع آن به حدود پنج متر می‌رسد و به حالت خودرو درایران و افغانستان می‌روید.

برگهای درخت پسته متناوب و مرکب از ۲ یا ۳ برگچه نوک تیز با یک برگچه انتهایی است و به رنگ سبز روشن می‌باشد. گلهای آن خوشه‌ای است. گل نر آن فاقد گلبرگ است.

میوهٔ درخت پسته تقریباً خشک و بطور متوسط به اندازهٔ یک زیتون است.

پسته دارای پوست خارجی نرم و سبز مایل به بنفش می‌باشد که زیر آن پوست سخت سفید رنگی قرار دارد و داخل آن مغز پسته است که پوستهٔ نازکی آن را می‌پوشاند.

ترکیبات شیمیائی

پسته دارای مواد غذائی فراوانی است و بنابراین برای تقویت بیماران و اشخاص ضعیف مناسب است.

در، صد گرم مغز پسته، مواد زیر موجود است:

آب	۵/۲	گرم
پروتئین	۲۰	گرم
مواد چرب	۵۴	گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۵	گرم
کلسیم	۱۳۰	میلی‌گرم
فسفر	۵۰۰	میلی‌گرم
آهن	۷/۵	میلی‌گرم
پتاسیم	۹۵۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۲۳۰	واحد
ویتامین B1	۰/۷	میلی‌گرم
ویتامین B3	۱/۵	میلی‌گرم

خواص طبی پسته

مغز پسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) مغز پسته به علت داشتن آهن، خون ساز است و آنهائی‌که مبتلا به کم خونی هستند باید حتماً روزانه مقداری پسته بخورند. البته پستهٔ خام بهتر است زیرا در اثر بودادن چربی آن خراب می‌شود.

۲) خوردن پسته نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۳) مغز و ذهن را تقویت می‌کند.

۴) برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است.

۵) برای باز کردن مجاری کبد پسته بخورید.

۶) پسته معده را تقویت می‌کند.

۷) برای تسکین سرفه مفید است.

۸) اسهال و اسهال خونی را درمان می‌کند.

۹) جوشاندهٔ پوست درخت پسته برای برطرف کردن خارش اعضای تناسلی زنـان مفید است.

۱۰) جوشاندهٔ پوست و برگ درخت پسته برای رفع درد و خارش مقعد مفید است.

خواص پوست سبز پسته

پوست سبز پستهٔ تازه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱) برای رنگرزی به‌کار می‌رود.

۲) بهترین دارو برای رفع بوی بد دهان است و جویدن مقداری پوست سبز پسته بوی بد دهان را از بین می‌برد.

۳) جویدن آن باعث التیام زخم‌های داخل دهان می‌شود.

۴) برای استحکام لثه آن‌را روی لثه‌ها بمالید و یا بجوید.

۵) دم کردهٔ پوست سبز پسته حالت دلم بهم خوردگی و استفراغ را ازبین می‌برد.

۶) دم کردهٔ آن برای رفع اسهال مفید است.

۷ - برای رفع سکسکه پوست سبز پسته را دم کنید ویک فنجان از آن‌را بنوشید.

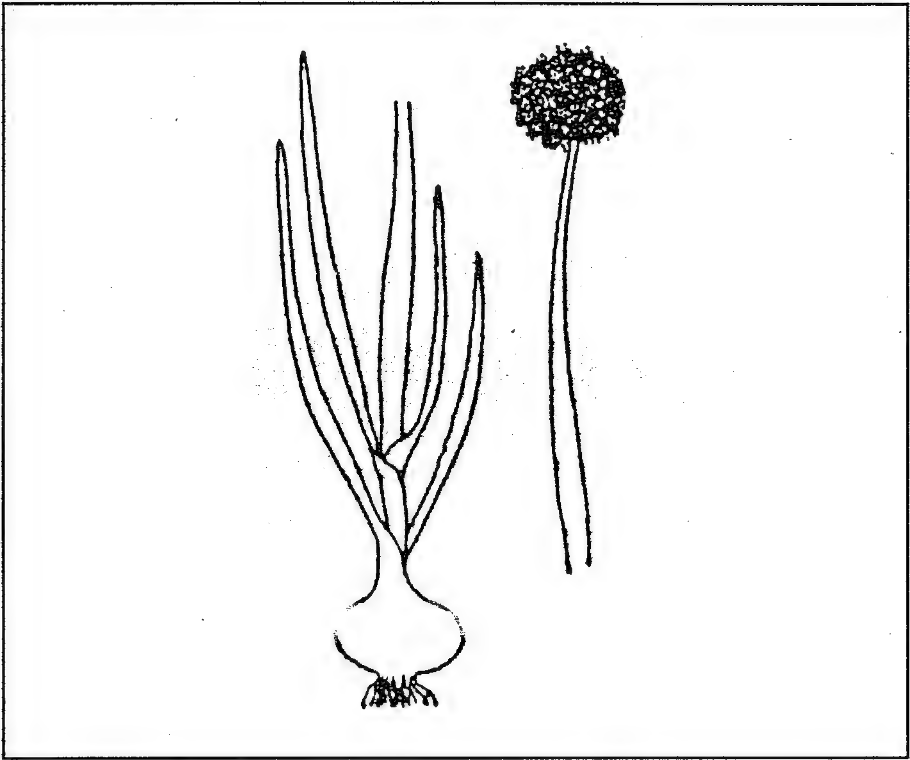
خواص پوست سفید پسته

پوست سفید پسته برای بواسیر و بیرون مقعد Prolapse of tje Rectum مفید است. برای درمان این بیماری باید پوست سفید پسته را در آب بجوشانید و آن‌را داخل لگنی بریزید و بیمار در آن برای چند دقیقه‌ای بنشیند، باعث تسکین درد و بیماری می‌شود.

مضرات پسته

مغز پسته چربی زیادی دارد و بنابراین برای معده مناسب نیست و کسانی که معده ضعیف دارند باید آن‌را با زردآلو بخورند.

ضمناً مغز پسته چون گرم و خشک است خوردن زیاد آن باعث گرمی بدن و کهیر و دانه‌های قرمز رنگ در پوست می‌شود. برای رفع گرمی و خشکی باید سرکه، انار ترش ویا برگهٔ زردآلوی ترش میل کنید.



پیاز Onion

نام علمی Allium cepa

پیاز گیاهی است دوساله دارای برگهای توخالی و استوانه‌ای شکل. ساقهٔ پیاز تا ارتفاع یک متر می‌رسد که آن‌هم استوانه‌ای و توخالی است. گلهای پیاز به رنگ سفید یا بنفش به صورت چتر در انتهای ساقه دیده می‌شود. دانه‌های آن ریز و سیاه است.

پیاز انواع مختلف دارد مانند پیاز سفید، پیاز بنفش، پیاز قرمز و یا مخلوطی از قرمز و بنفش.

پیاز در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می‌شود ولی گفته می‌شود که منشاء آن از ایران و افغانستان بوده است و از آنجا به دیگر نقاط دنیا راه یافته است.

پیاز از زمانهای ماقبل تاریخ وجود داشته است. مردم مصر و کلده از آن در غذاهایشان استفاده می‌کرده‌اند.

مخصوصاً در مصر، پیاز در مراسم مذهبی به‌کار می‌رفته و احترام خاصی داشته است. یونانیان و رومیان نیز آن‌را می‌شناخته و مصرف می‌کرده‌اند.

ترکیبات شیمیائی پیاز

پیاز دارای ترکیبات گوگردی، قند، کلسیم، املاح سدیم و پتاسیم، ید، سیلیس، آهن، فسفر و ویتامینهای C,B,A می‌باشد. پیاز دارای اسانس مخصوصی است که براثر پختن از بین می‌رود. همچنین دارای یک نوع انسولین گیاهی بنام گلوکوکینین Glucokinine است که برای مبتلایان به مرض قند داروی مؤثری است. پیاز اگر به‌طور خام مصرف شود دارای اثرات درمانی بسیاری است ولی برای کسانی که نسبت به این گیاه حساسیت دارند یا مبتلا به ناراحتی‌های پوستی هستند بهتر است که پختهٔ آن‌را میل کنند.

پیاز خام فعالیت معده را زیاد کرده و در نتیجه ترشح اسید کلریدریک را تشدید می‌کند. بنابراین کسانی که ناراحتی معده دارند ممکن است سوزش و درد در معدهٔ خود حس کنند. این‌گونه اشخاص باید پیاز پخته مصرف کنند تا ترشحات دستگاه هاضمه را منظم کرده، اشتها را زیاد و دل درد و نفخ معده را درمان می‌کند.

خواص درمانی پیاز

پیاز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است که در یک مقاله نمی‌گنجد.

۱) پیاز ادرارآور قوی است و خام و پختهٔ آن هر دو این اثر را دارند. در قدیم برای درمان احتباس (بند آمدن) ادراری پیاز را با عسل می‌جوشاندند و به مریض می‌دادند تا ادرار را باز کند.

۲) برای رفع گاز معده از تنتور پیاز می‌توان استفاده کرد. مقدار مصرف آن ۱۰ تا ۱۵ قطره است که باید درآب حل کرده و میل کرد.

۳) برای رفع دردهای عصبی شربت پیاز بهترین دارو است. شربت پیاز به این صورت تهیه می‌شود:

۱۰۰ گرم پیاز خام را با ۴۰۰ گرم آب مخلوط کرده و آن‌را بپزید تا پیاز له شود سپس

۴۰۰ گرم قند روی آن بریزید و بگذارید که بجوشد تا قند حل شود. سپس آن‌را صاف کنید و در یخچال بگذارید.

۴) همانطور که گفته شد پیاز دارای انسولین گیاهی است و استفاده از آن، قند خون را پائین می‌آورد. بیماران مبتلا به مرض قند باید حتماً هر روزه از آن استفاده کنند.

۵) پیاز را له کنیدو در زیر شکم شخصی که مبتلا به احتباس ادراری است قرار دهید ادرار را باز می‌کند.

۶) اگر پیاز له شده را در روی پیشانی قرار دهید مسکن میگرن است.

۷) برای علاج بواسیر یک پیاز نیم پخته را در محل بواسیر قرار دهید اثر آرام‌کننده دارد.

۸) پیاز نیم‌پز برای سوختگی‌ها نیز مؤثر است.

۹) از جوشاندهٔ پیاز برای پانسمان زخمهای چرکی استفاده کنید.

۱۰) اگر پنبهٔ آغشته به آب پیاز را در گوش شخصی که احساس صدا در گوش می‌کند قرار دهید این صداها را برطرف می‌کند.

۱۱) پیاز خام محرک قلب است.

۱۲) خوردن پیاز خام ترشح صفرا را زیاد می‌کند.

۱۳) پیاز باکتری‌ها را از بین می‌برد.

۱۴) پیاز محرک و نرم کنندهٔ سینه است. برای این منظور پیاز را آب پز کرده و بخورید.

۱۵) پیاز تقویت‌کننده نیروی جنسی است.

۱۶) پیاز برطرف کنندهٔ اسهال خونی است.

۱۷) هنگامی‌که سفر می‌کنید و آب و هوای جدید شما را ناراحت می‌کند سعی کنید به عنوان غذا نان و پیاز میل کنید.

۱۸) پیاز سنگ کلیه را خرد می‌کند.

۱۹) پیاز پخته ملین است.

۲۰) اگر پیاز را در سرکه بریزید درمان یرقان است، همچنین برای تقویت دستگاه هاضمه و زیاد کردن اشتها مفید است.

۲۱) برای رفع خارش چشم چند قطره آب پیاز را در چشم بچکانید.

۲۲) خوردن پیاز با عسل برای زخم چشم و ضعف بینائی مفید است.

۲۳) برای تمیز کردن بینی، آب پیاز در بینی بچکانید.

۲۴) برای درمان سنگینی گوش، آب پیاز را در گوش بچکانید.

۲۵) پیاز له شده را در محل گزیدگی زنبور یا عقرب بگذارید درد را فوراً برطرف می‌کند.

۲۶) ماسک پیاز روی صورت، خون را بطرف صورت می‌کشاند و رنگ صورت را درخشان می‌کند.

۲۷ - پیاز چون گرم است برای کسانیکه طبع گرم دارند مضر است و اسراف در خوردن آن موجب فراموشی و سردرد می‌شود. این‌گونه اشخاص باید پیاز را با سرکه بخورند و از نوشیدنیهای سرد مانند آب انار و کاسنی استفاده کنند.

۲۸) پیاز دارای خاصیت ضد انعقاد خون است. بنابراین بیماران قلبی باید حتماً پیاز بخورند تا از لخته شدن خون جلوگیری کند.

۲۹ - تحقیقات جدی دانشمندان نشان داده است که خوردن پیاز برای پائین آوردن کلسترول خون مفید است زیرا پیاز مقدار HDL (کلسترول مفید) را بالا می‌برد.
اشخاصی که دارای کلسترول بالا هستند باید هرروزه اقلاً نصف پیاز خام بخورند.

۳۰) پیاز یک آنتی‌بیوتیک بسیار قوی است و باکتری سالمونلا (Salmonella) که باعث مسمومیت غذایی می‌شود را ازبین می‌برد. حتی ثابت شده است که پیاز ضد عامل بیماری سل نیز می‌باشد.

۳۱) اگر مقداری پیاز خام را به مدت ۵ دقیقه بجوید دهان را کاملاً ضدعفونی می‌کند.

۳۲) پیاز چون دارای گوگرد می‌باشد بنابراین داروی ضد بیماری سرطان نیز هست.

۳۳ - پیاز لثه‌ها را محکم می‌کند.

۳۴) خوردن پیاز خام با پلو یا کته باعث می‌شود که بدن بتواند ویتامین B موجود در برنج را به آسانی جذب کند. روی این اصل است که باید مانند مردم شمال ایران، کته یا پلو را با پیاز خام خورد.

۳۵) پیاز برای بی‌خوابی بسیار مفید است.

۳۶) برای برطرف کردن خون دماغ چند قطره آب پیاز را در بینی بچکانید.

۳۷) پیاز به علت داشتن گوگرد برای رشد موهای سر مؤثراست.

۳۸ - پیاز چون دارای فسفر است بنابراین حافظه را تقویت می‌کند.

۳۹) پیاز کلسیم دارد، دندان‌هاو استخوان‌ها را تقویت می‌کند و از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند.

۴۰) پیاز باعث طول عمر است، در بلغارستان که یکی از غذاهای اصلی مردم نان و پیاز است، تعداد افراد بیش از صد سال از همه نقاط دنیا بیشتر است؛ دلیل این مدعاست.

۴۱) پیاز داروی خوبی برای بچه‌های کم رشد بوده وهمچنین برای تقویت افراد مسن ضروری است.

۴۲) پیاز، معالج عفونتهای مجاری تنفسی ازقبیل ورم گلو، برنشیت، گریپ و آسم می‌باشد.

۴۳) برای رفع سموم بدن پیاز بخورید.

۴۴) پیاز چون دارای ید می‌باشد برای کمبود ترشح غدهٔ تیروئید مفید است و ضمناً آسمهای شدید و جوشهای زیر پوست را درمان می‌کند.

۴۵) آنهائی که مبتلا به تصلب شرائین هستند حتماً باید پیاز بخورند زیرا پیاز دارای سیلیس و آهک می‌باشد که رگها را نرم و قابل ارتجاع می‌کند.

۴۶) پیاز درمان کنندهٔ ورم مثانه، ورم پرستات و رماتیسم می‌باشد.

۴۷) برای تمیز کردن بدن از سموم و برای کسانی که بدنشان خوب کار نمی‌کند رژیم پیاز توصیه می‌شود. این رژیم به این صورت است که باید ۲۰۰ گرم پیاز را کاملاً خرد و مانند پوره کرده، سپس آن‌را با صد گرم عسل مخلوط کنید و مدت دو روز در یخچال بگذارید بماند بعد آن‌را صاف کنید و هر روز صبح ناشتا، یک فنجان آن‌را بنوشید.

۴۸) برای اینکه پیاز زود هضم شود و آنهائی که معده حساس دارند بتوانند آن‌را بخورند و از خواص آن استفاده کنند، باید موقع پختن پیاز مقداری شکر روی آن بریزید و این عمل هضم پیاز را آسان‌تر خواهد کرد.

۴۹) برای از بین بردن جوشهای قرمزی که روی صورت و بدن ظاهر می‌شود باید پیاز را تکه تکه کرده و در سرکه بخوابانید سپس پیاز راروی جوشها بمالید.

۵۰) برای درمان گرفتگی صدا، پیاز را آب پز کنید و با کره و روغن زیتون مخلوط کرده، میل کنید.

۵۱) برای درمان اسهال از پوست پیاز استفاده کنید به این صورت که پوست پیاز را بشوئید و در مقداری آب به مدت ده دقیقه بجوشانید، سپس آن‌را در داخل دستمالی ریخته و فشار دهید تا شیرهٔ آن گرفته شود. بعداً این شیره را با شکر شیرین کنید و روزی چند فنجان از آن را بنوشید تا اسهال کاملاً از بین برود.

۵۲) برای کسانیکه خسته هستند و صورتشان زرد شده بهترین درمان استفاده از پیاز است. به این ترتیب که یک پیاز بزرگ را تکه تکه کرده و سه فنجان آب روی آن بریزید و بگذارید بجوشد تا یک فنجان آب باقی بماند. این آب را صبح ناشتا بنوشید.

۵۳) اگر پشه یا زنبور شما را گزید فوراً یک پیاز را تکه کرده و روی محل گزیدگی بگذارید درد و خارش فوراً التیام می‌یابد.

۵۴) برای درمان سوختگی‌ها، پیاز را له کنید و کمی نمک به آن بزنید و روی محل سوختگی بگذارید درد را آرام کرده و از تاول زدن نیز جلوگیری می‌کند.

۵۵) اثر دیگر معجزه آسای پیاز که در قدیم از آن استفاده می‌شده است برای درمان بیماریهای حصبه، تیفوئید و حتی مننژیت است. برای درمان این بیماریها باید حدود ۳ کیلوگرم پیاز سفید را رنده کرده و در اطراف پاهای بیمار ببندید، البته برای این‌که این پماد در روی پوست بماند می‌توانید هر پا را داخل یک کیسه پلاستیک کرده و سر کیسه را در بالای قوزک پا گره بزنید که پیاز بیرون نریزد و بوی بد آن خارج نشود.

این پماد باید حدود ۹ ساعت در محل بماند. پس ازاین مدت کیسه‌ها را باز کرده و پای بیمار را با آب نیمه‌گرم شستشو دهید. تب مریض کاملاً قطع می‌شود و شفا می‌یابد.

۵۶) برای معالجهٔ امراض قلبی و آسم باید پمادی از پیاز پخته درست کرده و شب در کف پای مریض بگذارید. البته باز هم می‌توانید از کیسه پلاستیک استفاده کنید.

۵۷) برای رساندن کورک و دمل، پماد پیاز پخته را روی آنها بگذارید.

۵۸) برای از بین بردن زگیل باید وسط یک پیاز درشت را درآورید و در داخل آن مقداری نمک ریخته و بگذارید تا صبح بماند تاآب بیاندازد. کمی از این آب را صبح و شب روی زگیل بمالید تاکم کم زگیل خشک شود.

۵۹) برای رفع دندان درد، کمی آب پیاز را در داخل گودی دندان بریزید و یا اینکه پنبه‌ای را با آب پیاز آغشته کرده و روی دندان بگذارید تا درد برطرف شود.

۶۰) برای تمیز کردن ظرفهای نیکلی، یک پیاز را دو قسمت کرده و آن‌را محکم روی این‌گونه ظروف بمالید.

۶۱) برای جلوگیری کردن از زنگ زدن ظرفها و مجسمه‌های مسی آب پیاز را روی این اشیاء بمالید.

۶۲) پیاز ترشی را برای از بین بردن یرقان و تقویت معده و روده و زیاد شدن اشتها مصرف کنید.

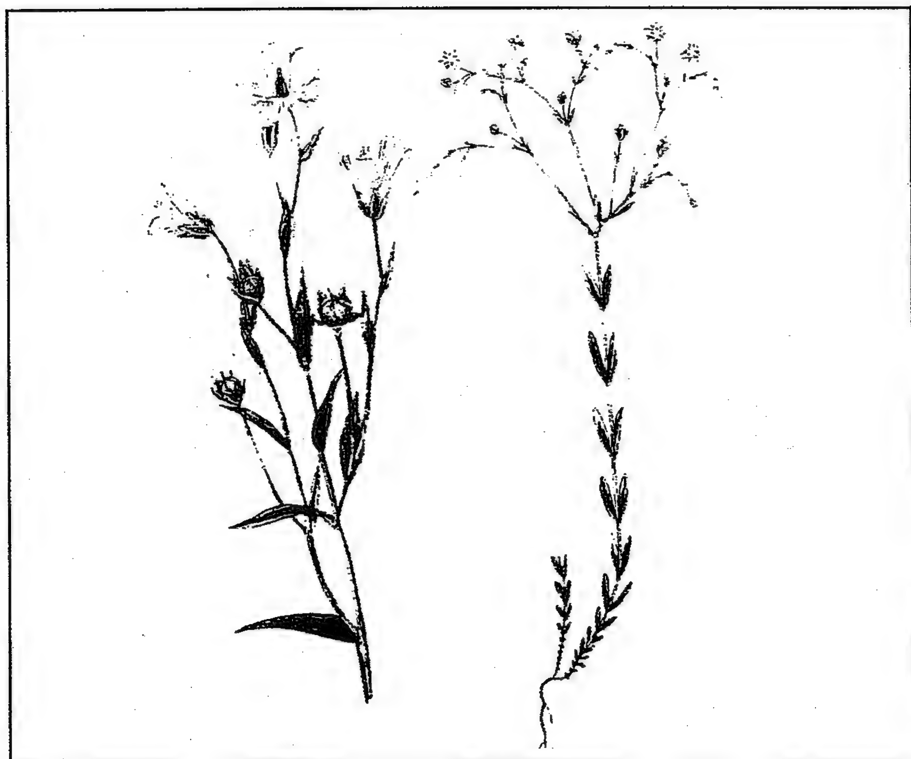
۶۳) اگر از بوی پیاز ناراحت می‌شوید، می‌توانید بعد از خوردن پیاز برای رفع بوی آن باقلا پخته و یا گردوی پخته و یا نان سوخته بخورید.

۶۴) تخم پیاز گرم و خشک است وبرای ازدیاد نیروی جنسی مصرف می‌شود.

۶۵) اگر از تخم پیاز پمادی درست کنید و روی سر ببندید از ریختن مو جلوگیری می‌کند.

۶۶) حتماً شنیده‌اید که در قدیم برای این‌که کسی از اسرار مکتوب سر در نیاورد آنها را با مرکب نامرئی می‌نوشتند. مرکب نامرئی چیزی غیر از آب پیاز نیست. هنگامی که قلم را با آب پیاز آغشته کرده و بنویسید چیزی معلوم نیست. ولی هنگامی که کاغذ را گرم کنید نوشته ظاهر می‌شود. شما هم می‌توانید این موضوع را امتحان کنید.

۶۷) در خاتمه برای اینکه بوی پیاز شما را ناراحت نکند و اشک در چشمان شما جاری نشود می‌توانید پیاز را زیر آب شیر، پوست بگیرید، یا اینکه پیاز را در داخل ظرف بزرگ آب قرار دهید و در آب آن‌را پوست بکنید.



تخم کتان FLAX SEED

نام علمی Linum usitatissimum

امروزه کتان در منطقه وسیعی از اروپا و آسیا می‌روید. ازاین گیاه استفاده‌های زیادی به‌عمل می‌آید. ازالیاف آن برای بافتن پارچه استفاده می‌شود. پارچه کتان برای البسه مخصوصاً در تابستان نوع مناسبی بشمار می‌رود و در قدیم دستمالها همیشه ازکتان بافته می‌شد، به دلیل این‌که مانند پارچه‌ی پنبه‌ای، الیاف آن بیرون نمی‌آید و به طور مثال هنگامی که با دستمال چشم خود را پاک می‌کنیم، الیاف داخل چشم نمی‌شوند.

کتان گیاهی است که از قدیم‌الایام به‌کار می‌رفته است. حتی در مصر در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح پرورش آن معمول بوده است.

از دانه‌های کتان روغنی استخراج می‌شود که روغن بَزَرک نامیده می‌شود. رنگ این روغن زرد روشن است که در اثر حرارت قهوه‌ای می‌شود. این روغن فقط به مصارف

رنگرزی و صنعتی می‌رسد و قابل خوردن نیست.

از دانه‌های کتان همچنین، در اثر فشار و بدون حرارت دادن، روغنی بدست می‌آید که به روغن کتان (برای اینکه با روغن بزرک اشتباه نشود) نامیده می‌شود. این روغن دراثر حرارت تجزیه شده و خواص خود را از دست می‌دهد. بنابراین حتماً آن‌را باید در یخچال نگهداری کرد و بصورت سرد، مثلاً با ریختن روی سالاد مصرف کرد. این روغن را بهیچ وجه نباید گرم کرد و یا برای پختن از آن استفاده کرد.

روغن تخم‌کتان بنام Flax Seed Oil نامیده می‌شود و می‌توانید آن را از فروشگاههای Health Food خریداری کنید؛ که البته در یخچال نگهداری کرده و دقت کنید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد.

روغن تخم کتان دارای روغن Omega-3 می‌باشد که از انعقاد و لخته شدن خون در داخل رگها جلوگیری می‌کند و رگها را سالم نگه می‌دارد. امروزه برای جلوگیری از لخته شدن خون معمولاً آسپرین مصرف می‌کنند که البته همیشه خطر خونریزی داخلی وجود دارد. ولی با استفاده از روغن تخم کتان این اشکال بهیچ وجه پیش نخواهد آمد و گذشته از آن روغن تخم کتان فشار خون و کلسترول و تری‌گلیسیرید را پائین آورده، برای اشخاصی که در معرض حمله قلبی قرار دارند داروی مؤثرتری خواهد بود.

روغن تخم کتان علاوه برداشتن Omega-3 دارای ویتامین E نیز می‌باشد و حتی اگر به مقدار بیش از احتیاج (یک قاشق چایخوری در روز) مصرف شود عوارض جانبی نخواهد داشت.

خاصیت مهم دیگر روغن تخم کتان اثر ضد تورم آن می‌باشد، میگرنهای دردناک را شفا داده و عادات ماهانه دردناک را برطرف می‌کند. غیراز این خواص برای رماتیسم وآرتروز و دیگر بیماریهایی که در اثر سیستم مصونیت بدن پیش می‌آید بسیار مؤثر است.

مطالعات جدید نشان داده است که روغن تخم کتان حتی می‌تواند مصونیت بدن را درمقابل بیماریها بالا ببرد. استفاده ازاین روغن ازسرطان جلوگیری می‌کند.

یبوست را برطرف کرده و در معالجه زخم معده، کولیت روده، آسم، اگزما، امراض ادراری، ضعف جنسی مردان اثر بسیار خوبی دارد. کسانی که همیشه احساس خستگی

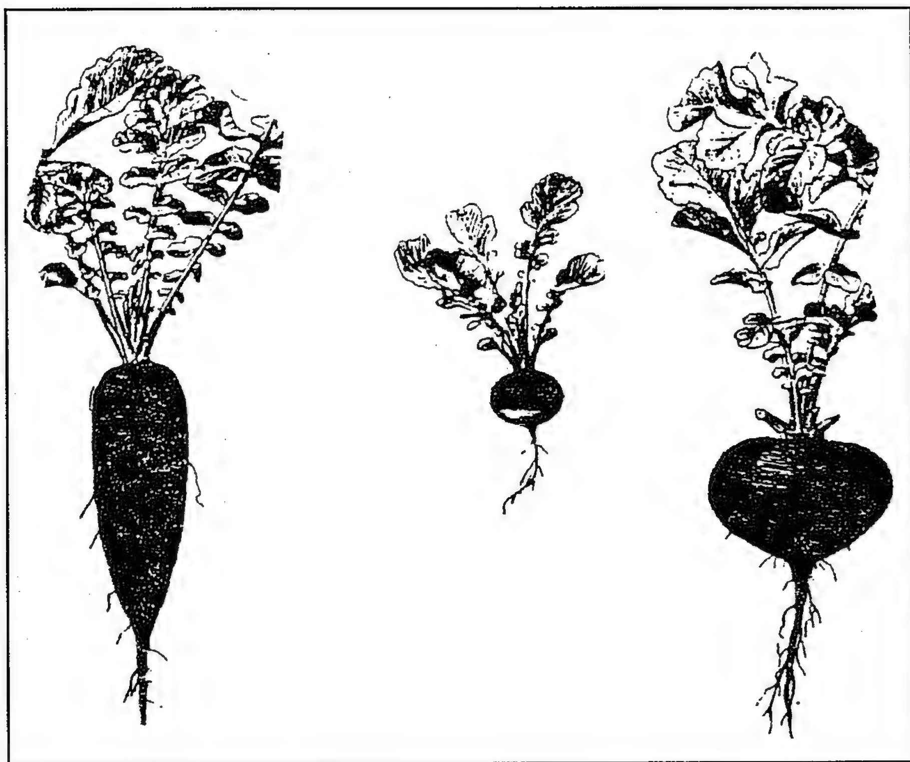
می‌کنند حتماً باید ازاین روغن استفاده کنند.

تخم کتان به علت داشتن موسیلاژ زیاد، نرم‌کننده بسیار خوبی است و در رفع یبوست می‌توان از آن استفاده کرد. به این منظور باید تخم کتان را روی زبان ریخت و بامقداری آب آن‌را بدون جویدن بلعید. و یا می‌توان تخم کتان را درآب در شب خیس کرد و صبح ناشتا خورد.

دم کرده‌ی تخم کتان نیز معجزه‌گر است. آن‌را مانند چای دم کنید و دم کرده‌ی آن علاج بیماریهای مجاری ادرار،زخم معده، ورم روده، یبوست، ورم مثانه، سنگ کلیه، سرفه، دردهای پریود و حتی مرض قند می‌باشد.

از تخم کتان می‌توان پماد تهیه کرد. تهیه پماد کتان به این صورت است که مقدار ۲۰ گرم تخم کتان را کاملاً آرد می‌کنند و دریک لیتر آب مقطر می‌ریزند و آن‌را می‌جوشانند تا حجم آن تقریباً نصف شود. سپس آن‌را در محلهای دردناک می‌گذارند. پماد کتان دمل را باز می‌کند و اگر درد به علت کشیدگی عضله باشد آن‌را از بین می‌برد.

می‌توان تخم کتان را با مقداری آب جوشانید و سپس جوشانده‌ی آن‌را در داخل وان حمام ریخت و درآن دراز کشید. خارش پوست را فوراً از بین می‌برد.



ترب و تربچه Radish

نام علمی Raphanus sativus

ترب گیاهی است یکساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر می‌رسد. برگهای آن پهن، ناصاف، کرک دار و با بریدگیهای نامنظم می‌باشد. گلهای آن به رنگ سفید، زرد روشن، آبی روشن و بنفش است که در انتهای شاخه ظاهر می‌شود. ریشه آن همان ترب یا تربچه است که به رنگهای سفید، سیاه و قرمز می‌باشد.

بطور کلی دونوع ترب وجود دارد:

۱) ترب سیاه که معمولاً در پاییز برداشت می‌شود.

۲) تربچه که به رنگهای مختلف قرمز و صورتی و بصورت‌های دراز و گرد وجود دارد.

ترکیبات شیمیائی

طعم تند ترب مربوط به ماده‌ای است به نام سنوول Senovol و رنگ قرمز بنفش آن در اثر وجود ماده‌ای بنام مالوین کلراید Malvin chloride است.

در، صد گرم ترب خام، مواد زیر موجود است:

آب	۹۴	گرم
پروتئین	۱	گرم
چربی	۰/۱	گرم
مواد نشاسته‌ای	۳/۵	گرم
کلسیم	۳۰	میلی‌گرم
فسفر	۳۰	میلی‌گرم
پتاسیم	۳۳۰	میلی‌گرم
آهن	۱	میلی‌گرم
سدیم	۱۸	میلی‌گرم
ویتامین A	۱۰	واحد
ویتامین B1	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین C	۲۵	میلی‌گرم

خواص طبی ترب

ترب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از زمانهای بسیار قدیم برای درمان بسیاری از بیماریها به‌کار می‌رفته است.

۱) ترب برای دفع سنگهای صفراوی مفید است.

۲) ترب در بعضی از اشخاص تولید گاز و آروغ می‌کند و تخم آن گاز و نفخ را از بین می‌برد.

۳) ترب برای درمان نقرس و رماتیسم مفید است.

۴) برگ ترب اگر با غذا خورده شود به هضم غذا کمک می‌کند.

۵) آب برگ ترب برای تقویت چشم مفید است.

۶) برگ ترب را مانند چائی دم کنید و به اشخاصی که مبتلا به سرفه مزمن هستند بدهید؛ آن‌را درمان می‌کند.

۷) دم کرده برگ ترب اخلاط را از سینه، خارج می‌سازد.

۸) خوردن آب ترب و ترب به‌هضم غذا کمک می‌کند.

۹) آب ترب گرفتگی مجاری کبد و طحال را از بین می‌برد.

۱۰) ترب برای درمان یرقان مفید است.

۱۱) آنهائی که اشتها به غذا ندارند باید تخم ترب بخورند.

۱۲) تخم ترب درد کبد را تسکین می‌دهد.

۱۳) درصورت مسمومیت غذائی مقداری تخم ترب را همراه با سکنجبین به بیمار بدهید؛ باعث استفراغ می‌شود و معده را پاک می‌کند.

۱۴) خوردن تخم ترب و دم کرده ریشه ترب برای درد مفاصل و سیاتیک مفید است.

۱۵) برای مداوای زخم‌های بدن از ترب و عسل ضماد تهیه کرده و روی زخم بگذارید.

۱۶) در صورت قانقاریا، تخم ترب را با سرکه به صورت ضماد درآورده و روی محل زخم بگذارید.

۱۷) دم کرده ترب ادرارآور است و برای درمان حبس‌البول (بند آمدن ادرار) به‌کار می‌رود.

۱۸) تخم ترب ادرارآور بوده و پریود را تنظیم می‌کند.

۱۹) خوردن تخم ترب ترشح شیر را زیاد می‌کند.

۲۰) هنگامی که به ییلاق می‌روید برای اینکه از شر نیش حشرات در امان باشید آب ترب را به بدن خود بمالید، حشرات بطرف شما نخواهند آمد.

۲۱) خوردن ترب رنگ چهره را باز می‌کند.

۲۲) ضماد ترب با عسل برای از بین بردن ورم زیر چشم مفید است.

۲۳) برای ازبین بردنِ کوفتگی، خون مردگی و آثار ضربه در بدن ضماد تخم ترب را با

عسل بر محل ضرب دیدگی بگذارید.

۲۴) برای رفع لکه‌های پوست، ضماد تخم ترب را با عسل روی لکه‌ها بگذارید.

۲۵) برای دفع سنگ کیسه صفراو سرفه‌های تشنج آوراز ترب به صورت زیر استفاده کنید:

دریک ترب بزرگ حفره‌ای ایجاد کرده و همچنین در ته آن‌هم سوراخ ریزی بوجود آورید؛ بطوریکه آب قطره قطره از آن خارج شود. سپس مقداری شکر در حفره ریخته و آن‌را با آب پر کنید و ترب را در دهانه شیشه یا استکانی قرار دهید که آب آن قطره قطره از سوراخ ریز ته ترب خارج شده و در داخل شیشه یا استکان پر شود. این آب را چند بار در روز بنوشید.

۲۶) اگر دست یا پای شما سرمازده است ترب را در آب بجوشانید وبگذارید تاکمی سرد شود بطوریکه دست را نسوزاند، سپس عضو سرمازده را چند بار در روز دراین جوشانده قرار دهید.

۲۷) دم کرده ریشه ترب تقویت‌کننده بدن است.

۲۸) له شده ریشه ترب به صورت ضماد برای درمان سوختگی پوست و کوفتگی به‌کار می‌رود.

۲۹) جوشانده ترب برای قطع اسهال خونی مفید است.

۳۰) تخم ترب اشتهاآور است.

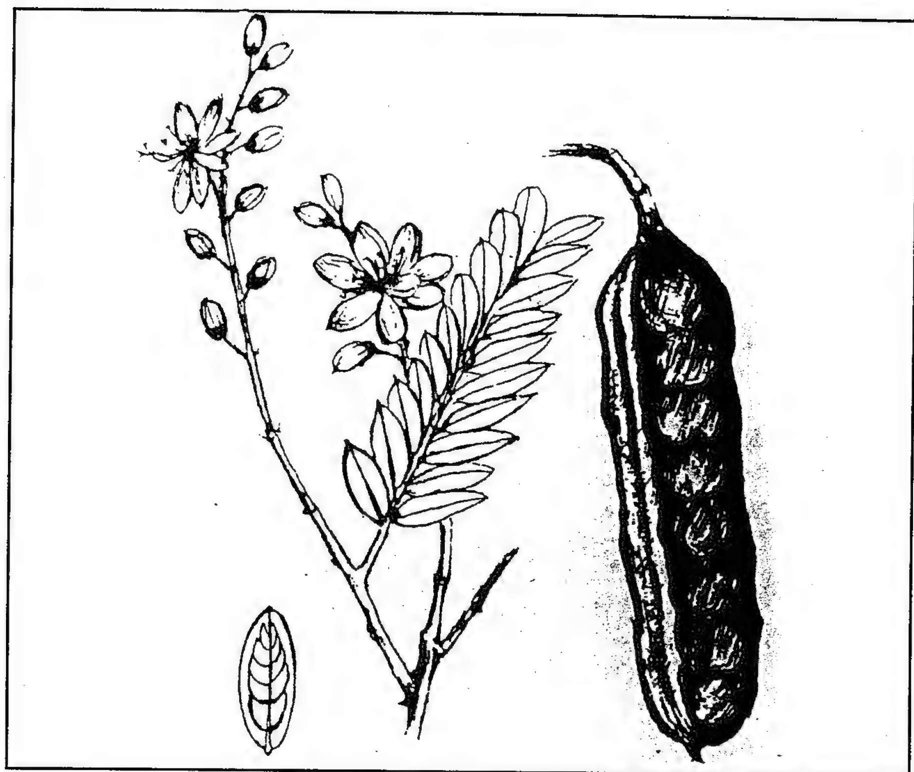
۳۱) برای از بین بردن تب، تخم ترب را دم کرده و به بیمار بدهید.

۳۲) تخم ترب برای از بین بردن فلج‌های ناگهانی ناشی از سکته مغزی تجویز می‌شود.

۳۳) در بعضی از کشورهای جنوب شرقی آسیا، تخم ترب را برای درمان سرطان معده به‌کار می‌برند.

۳۴) تخم ترب به صورت ضماد برای ورم پستان در مادران شیرده استفاده می‌شود.

مضرات ترب: اسراف در خوردن ترب موجب دل پیچه شده و برای دندان وگلو مضر است.



تمبر هندی Tamarind

نام علمی Tamarindus indica

تمبر هندی که از Tamaria Hindi مشتق شده به معنای میوهٔ هندی می‌باشد.

تمبرهندی درختی است بلند که منشاء آن از هند و آفریقای شمالی بوده است ولی امروزه در بیشتر مناطق گرمسیر دنیا پرورش می‌یابد.

درخت تمبرهندی دارای پوست ضخیم و کلفتی به رنگ قهوه‌ای است که روی آن ترک و شیارهائی دیده می‌شود.

برگهای آن متناوب و مرکب شامل ۱۰ تا ۲۰ جفت برگچهٔ فشرده و نزدیک بهم است. گلهای آن به رنگ زرد مایل به قرمز و به شکل خوشه در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

میوهٔ آن شبیه باقلا به شکل غلاف در نیام و باکمی خمیدگی است. این غلاف به طول ۱۰ سانتیمتر می‌باشد که در آن بین ۳ تا ۱۰ دانه قرار دارد.

غلاف تمبرهندی به رنگ روشن است که در آن میوهٔ گوشتی به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز و محتوی شیره‌ای اسیدی است که ترش مایل به شیرین است. برای تهیهٔ تمبرهندی میوه‌ها را شکافته و قسمت گوشتدار آنها را با هسته بیرون آورده و خشک می‌کنند.

خشک کردن تمبرهندی طرق مختلفی دارد و در هر منطقه فرق می‌کند. مثلاً در جزایر آنتیل، قسمت گوشتدار آن‌را در ظرف بزرگی که دارای شربت غلیظی در حال جوش است وارد می‌کنند تا شربت در منافذ میوه نفوذ کرده و آن‌را حل کند.

در بعضی از مناطق دنیا از تمبرهندی برای تغذیه استفاده می‌شود. مثلاً در مصرتمبرهندی را خشک کرده و به صورت نان در می‌آورند و وسط آن‌را سوراخ و نخی از آن می‌گذرانند و تعداد زیادی از این نان‌ها را بوسیلهٔ نخ با هم حمل می‌کنند. این نان غذای خوبی برای کاروانیان است که در صحرا رفت و آمد می‌کنند.

ترکیبات شیمیائی

قسمت گوشتدار میوه دارای کمی قند و پکتین و همچنین اسید سیتریک، اسید مالیک، تارتارات و اسید پتاسیم می‌باشد. در پوست درخت تمبرهندی مقداری تانن وجود دارد. سرشاخه‌های جوان وسبز این درخت دارای مقدار زیادی ویتامین‌های گروه B می‌باشد.

خواص درمانی تمبرهندی

تمبرهندی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱) خوردن تمبرهندی باعث پائین آمدن تب می‌شود.

۲) به هضم غذا کمک می‌کند.

۳) تمبر هندی خنک کنندهٔ بدن است.

۴) برای رفع تشنگی مفید است.

۵) ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

۶) برای تقویت نیروی جنسی، تمبرهندی را پودر کرده و با عسل مخلوط کنید و بخورید.

۷) تمبرهندی مقوی قلب و معده است.

۸) دل بهم خوردگی و تهوع را برطرف می‌کند.

۹) از تمبرهندی روغن می‌گیرند که برای رفع خارش جوش و دمل مصرف می‌شود.

۱۰) برای رفع جوشهای دهان، تمبرهندی را درآب خیس کرده و این محلول را مضمضه کنید.

۱۱) پوست تمبرهندی قابض و رفع کنندهٔ اسهال است.

۱۲) بهترین طریقهٔ استفاده از تمبرهندی این است که این ماده را در آب خیس کنید و سپس آن‌را صاف کرده و با نبات بخورید.

۱۳) مربای تمبرهندی مسهل بسیار خوبی است و روده‌ها را تمیز می‌کند. برای تهیهٔ این مربا مقدار ۲۰۰ گرم تمبرهندی را با همین مقدار آب مخلوط کرده و نیم کیلو شکر یا قند به آن اضافه کنید، سپس به مدت یک ربع ساعت آن‌را بجوشانید و مرتباً بهم بزنید تا خمیر یکنواختی بدست آید.

مقدار خوراک این مسهل در حدود ۱۰۰ گرم می‌باشد.

۱۴) دم کردهٔ تمبرهندی نیز اثر ملین دارد. برای تهیهٔ دم کرده، یک قاشق غذا خوری تمبرهندی را با نیم لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت یک ساعت بگذارید بماند، سپس این دم کرده را در طول روز مصرف کنید.

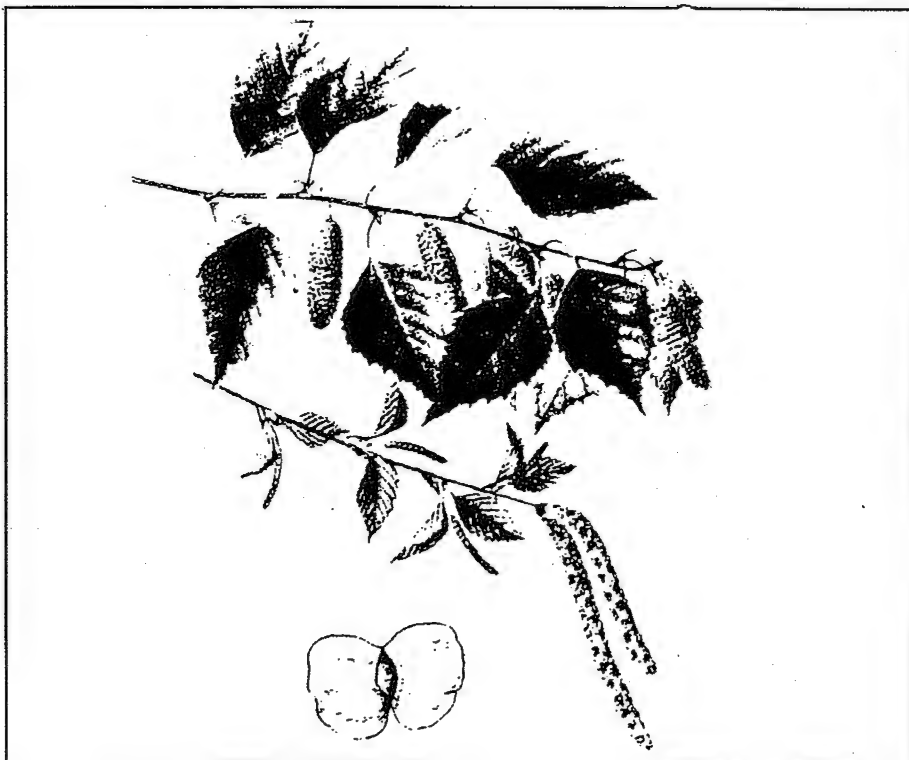
۱۵) ضماد تمبرهندی را روی عضلات بگذارید برای سستی عضله خوب است.

۱۶) برای سرباز کردن دمل از پیه و تمبرهندی ضمادی درست کنید و روی دمل بگذارید.

۱۷) تمبرهندی را بپزید و ضماد از آن درست کنید. این ضماد مسکن ورم و دردهای گرم است.

مضرات تمبرهندی

تمبرهندی برای ریه و طحال خوب نیست ودر اشخاصی که ریه و طحال ضعیف دارند ممکن است تولید اشکال کند. این‌گونه اشخاص بهتر است که تمبرهندی را باکتیرا و یا خشخاش بخورند.



توس (غان) White Birch

نام علمی Betula alba

«تصفیه کنندهٔ خون و درمان نقرس»

غان درختی بسیار زیبا است که ارتفاع آن تا ۳۰ متر می‌رسد. عمر آن دراز و حدود ۱۰۰ سال است. این درخت به صورت بومی در قسمتهای بالای نیم کرهٔ شمالی (اروپا، آمریکای شمالی) وجود دارد. درایران این درخت به صورت خود رو در جنگل‌های چالوس می‌روید.

برگهای درخت توس به شکل لوزی، نوک تیز و دندانه‌دار است. میوهٔ آن به صورت شاتوت دراز می‌باشد که نر آن در پائیز و ماده آن در بهار ظاهر می‌شود. پوست تنه این درخت سفید رنگ بوده که در سن بیست سالگی به صورت نوارهائی شبیه کاغذ از آن جدا می‌شود.

برگ و پوست تنه و شیره این درخت مصرف طبی دارد.

ترکیبات شیمیائی

پوست و برگ درخت توس دارای یک ماده شیمیائی بنام بتولین Betulin به مقدار حدود ۱۴٪ می‌باشد.

مواد دیگری نیز مانند گلوکز، روغن تانن، پیروژن Pyrogen، اسید سالسیلیک، پنتوزان و اسید اسکوربیک درآن وجود دارد.

صور داروئی

شیره یا آب درخت غان: مصرف درمانی زیادی دارد و طبق نظر اطبای قدیم برای اکثر امراض مفید است. برای بدست آوردن این شیره درفصل بهار، سوراخ کوچکی در تنه این درخت به فاصله ۱/۵ متر از زمین ایجاد کرده، لوله‌ای در آن قرار می‌دهند و سطلی به آن آویزان می‌کنند تا شیره درخت قطره قطره درآن جمع شود. معمولاً هر درخت حدود یک لیتر در روز شیره از خود خارج می‌سازد. این شیره کمی شیرین است.

از شیره درخت غان نوعی شراب نیز تهیه می‌شود. برای تهیه این شراب، به شیره درخت غان مقداری عسل یا شکر وکمی مخمر (Yeast) اضافه کرده و می‌گذارند به مدت یکماه تخمیر شود.

این شراب طعمی مطبوع و ترش و شیرین دارد.

جوشانده برگ درخت توس: مقدار ۲۰۰ گرم برگ و جوانه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید آرام بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان نیم‌ساعت قبل از هر غذا است.

دم‌کرده: مقدار ۵۰ گرم برگ و جوانه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت نیم‌ساعت دم کنید مقدار مصرف این دم کرده هم مانند جوشانده آن سه فنجان در روز است.

خواص درمانی

برگ و پوست درخت توس از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

الف: خواص آب یا شیره درخت توس

۱) به‌عنوان کمپرس برای از بین بردن لکه‌های پوستی و بیماریهای پوستی استفاده می‌شود.

۲) ناراحتی‌های مثانه و ورم آن‌را از بین می‌برد.

۳) بهترین داروی نقرس است.

۴) رماتیسم را برطرف می‌کند.

۵) کلسترول خون را پائین می‌آورد.

ب: خواص برگ و پوست درخت توس

۱) تصفیه‌کننده خون است.

۲) تب بر است.

۳) عرق‌آور است.

۴) داروی مفیدی برای گریپ و سرماخوردگی است.

۵) دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند و برای هضم غذا مفید می‌باشد.

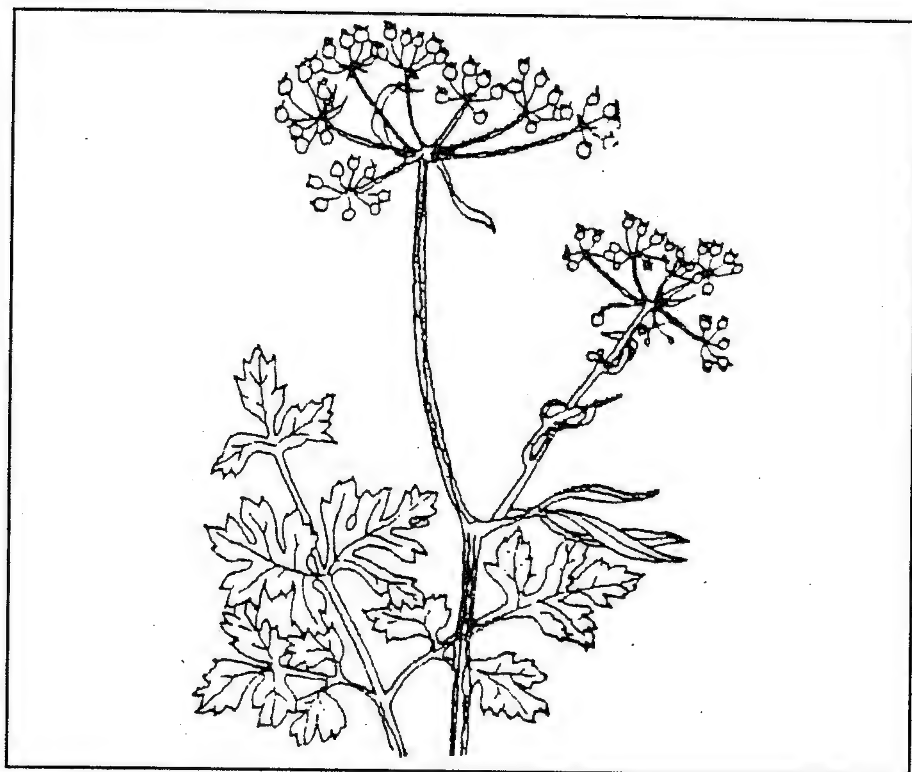
۶) سرگیجه وسردرد را برطرف می‌کند.

۷) جوشاندهٔ آن‌را می‌توان برای شست و شوی زخم‌ها به‌کار برد.

۸) اگزما را برطرف می‌کند. برای این کار جوشانده پوست و یا برگ درخت توس را روی زخم‌ها بمالید.

۹) دردهای رماتیسم و نقرس را رفع می‌کند.

۱۰) کسانی که پایشان عرق می‌کند باید هر روز پاها را در جوشانده برگ و پوست درخت توس قرار دهند.



جعفری Parsley

نام علمی Petroselinum sativum

جعفری گیاهی است علفی، دوساله و معطر که ارتفاع آن تا ۷۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن به رنگ سبز تیره و دارای بریدگیهای لوزی یا مثلث شکل با تقسیمات فرعی است.

گلهای جعفری کوچک به رنگ مایل به سبز و به صورت چتر می‌باشد. میوه آن کوچک به درازی ۲ میلیمتر و دارای بوئی معطر است. قسمت مورد استفاده جعفری ساقه‌های جوان برگ دار، ریشه و میوه آن است. جعفری به حالت خودرو در اکثر نواحی جنوب شرقی اروپا، شمال آفریقا، آسیا و ایران می‌روید.

ترکیبات شیمیائی

از برگ و تخم جعفری بوسیله تقطیر یا بخار اسانسی گرفته می‌شود که بسیار معطر است و در غذاها بکار می‌رود. اسانس برگ جعفری چون به مقدار بسیار کم بدست می‌آید، گران است. معمولاً از ۱۰۰ کیلوگرم برگ جعفری فقط ۱۰۰ گرم اسانس بدست می‌آید.

اسانس تخم جعفری کمی بوی تلخ دارد که زیاد مرغوب نیست و استفاده زیادی از آن نمی‌شود. از ۱۰۰ کیلوگرم تخم جعفری حدود ۲ کیلوگرم اسانس بدست می‌آید که از آن در صنعت عطرسازی و کنسروسازی استفاده می‌شود.

اسانس تخم جعفری دارای موادی بنام آپیول Apiol و آپی‌ئین Apiine می‌باشد. آپیول که در تخم جعفری وجود دارد سمی است لذا همیشه باید در مصرف آن احتیاط کرد و تخم جعفری را حتماً باید تحت نظر دکتر طب گیاهی مصرف کنید زیرا مصرف بیش از حد آن خطرناک است و در زنان حامله موجب سقط جنین می‌شود.

ریشهٔ جعفری معطر و طعم آن تقریباً مانند طعم برگ آن است.

در، صد گرم برگ جعفری، مواد زیر موجود است:

آب	۸۵ گرم
پروتئین	۳/۵ گرم
مواد چرب	۰/۶ گرم
مواد نشاسته‌ای	۷ گرم
کلسیم	۲۰۰ میلی‌گرم
فسفر	۶۵ میلی‌گرم
آهن	۶/۲ میلی‌گرم
سدیم	۲۵ میلی‌گرم
پتاسیم	۷۲۵ میلی‌گرم
ویتامین A	۸۵۰۰ واحد بین‌المللی
ویتامین B1	۰/۱۲ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۲۵ میلی‌گرم

ویتامین B3	۱/۲ میلی‌گرم
ویتامین C	۱۷۰ میلی‌گرم

همانطوریکه در بالا ملاحظه می‌شود، جعفری از نظر ویتامین A، ویتامین C، و همچنین آهن و پتاسیم بسیارغنی است.

خواص طبی

تخم جعفری از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

خواص تخم جعفری

۱) ضد نفخ شکم است.

۲) شریان‌ها و رگ‌ها را تمیز می‌کند.

۳) ادرارآور و تنظیم‌کننده پریود است.

۴) برای درمان تب نوبه به‌کار می‌رود.

۵) در قدیم‌الایام برای سقط جنین، شیاف تخم جعفری را در داخل مهبل قرار می‌دادند.

۶) درمواردی که پریود خانم‌ها عقب می‌افتد باید ۲۵ گرم تخم جعفری را در ۲۰۰ گرم آبجوش دم کرده و بنوشند.

خواص ریشهٔ جعفری

۱) ریشه جعفری اشتهاآور است.

۲) ادرارآور و پریود را تنظیم می‌کند.

۳) درمان‌کننده پریودهای دردناک است.

۴) سنگ کلیه را دفع می‌کند.

۵) برای ناراحتی کبد و طحال مفید است.

۶) زردی را برطرف می‌کند.

۷) برای درمان اسهال باید ۲۰ گرم ریشهٔ جعفری را در یک لیتر آب، دم کرده و تنقیه کنند.

۸) دم کرده ریشهٔ جعفری برای درمان تنگی نفس به‌کار می‌رود.

۹) برای رفع ترشحات زنانه مفید است.

۱۰) برای درمان سرخک مفید است.

۱۱) برای درمان آب آوردن بدن به‌کار می‌رود.

خواص برگ و ساقه جعفری

۱) برای رفع لکه‌ها و جوش‌های صورت، دم‌کرده جعفری را روی پوست صورت بمالید.

۲) برای روشن شدن رنگ پوست، مقداری جعفری را در نیم لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و صبح و شب صورت خود را با آن بشوئید؛ بعد از یک هفته پوست صورت شما روشن می‌شود.

۳) دم‌کرده جعفری اثر ضد تب دارد.

۴) برای اینکه صورت خانم‌ها در زمان بارداری لکه لکه نشود ۲۰ گرم جعفری را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه آن‌را دم‌کرده سپس آب لیمو تازه به آن اضافه و بگذارید سرد شود و به صورت کمپرس روی پوست صورت بگذارید.

۵) دم‌کرده برگ جعفری برای بواسیر و سنگ کلیه مفید است.

۶) دم‌کرده برگ جعفری مدر (ادرارآور) و بادشکن است.

۷) خوردن چای جعفری به هضم غذا کمک می‌کند.

۸) بعد از خوردن سیر، برای برطرف کردن بوی دهان جعفری بجوید.

۹) جعفری نفس را خوشبو می‌کند.

۱۰) برای درمان ضرب خوردگی و خون مردگی، له شده برگ و ساقه جعفری را روی عضو ضرب دیده بگذارید.

اسانس بادام تلخ به سهولت با اکسیژن هوا ترکیب می‌شود، بنابراین باید شیشه محتوی آن کاملاً پر و دربسته بوده و درجای تاریک و سرد نگهداری شود.

شکوفه وگل بادام: گل و شکوفه درخت بادام دارای بوی مطبوع و طعم تلخ می‌باشد.

پوست میوه بادام: به صورت جوشانده مصرف می‌شود. طرز تهیه آن به این صورت است که ۵۰ گرم پوست بادام شیرین را در یک لیتر آب ریخته و مدت چند دقیقه آن‌را می‌جوشانند سپس آن‌را صاف کرده و مصرف می‌کنند.

برگ درخت بادام: برای تهیه جوشانده برگ درخت بادام، ۵۰ گرم برگ درخت را در یک لیتر آب می‌جوشانند و سپس صاف می‌کنند.

مغز بادام: معمولاً به صورت خشک شده و خام و یا بوداده مصرف می‌شود.

شیر بادام: شیر بادام را از مغز بادام بو نداده و خام تهیه می‌کنند. برای تهیه آن ۵۰ گرم مغز بادام راکاملاً آسیاب کرده که به صورت پودر درآید،سپس مقدار ۵۰ گرم شکر یا قند به آن اضافه کرده و با یک لیتر آب مخلوط می‌کنند. مایعی مانند شیر بدست می‌آید.

نوع دیگر شیر بادام که برای کودکان شیرخوار و اطفال بسیار مفید است و می‌تواند جانشین شیر مادر و یا مکمل آن باشد به این ترتیب بدست می‌آید که مقدار ۵۰ گرم بادام را به‌مدت چند دقیقه درآب گرم قرار می‌دهند تا پوست آن کنده شود سپس آن‌را آسیاب کرده و به‌صورت پودر در می‌آورند و مقدار کمی آب به آن اضافه می‌کنند و بهم می‌زنند تا بشکل خمیر درآید. سپس روی خمیر حاصل حدود یک لیتر آب می‌ریزند و بهم می‌زنند و مقدار ۵۰ گرم عسل هم به آن اضافه می‌کنند تا کاملاً حل شود. این مایع را از پارچه ململ می‌گذرانند تا مایعی مانند شیر از آن باقی بماند.

البته اگر بزرگسالان بخواهند از شیر بادام استفاده کنند احتیاجی به صاف کردن آن نخواهد بود.

طریقهٔ دیگری که آسان‌تر است به این صورت می‌باشد که مقدار ۵۰ گرم بادام پوست کنده، یک لیتر آب و ۵۰ گرم عسل یا شکر را در داخل مخلوط کن برقی ریخته و بگذارید مخلوط کن چند دقیقه کار کند تا مایعی مانند شیر بدست آید.

خواص طبی و درمانی بادام شیرین

بادام شیرین از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است

۱) بادام ملین بوده و روغن بادام ضد یبوست است. مخصوصاً روغن بادام برای بچه‌ها مفیدتر است.

۲) بادام سینه را نرم می‌کند.

۳) شیر بادام برای رفع سرفه، ناراحتی حنجره و تنگی نفس مفید بوده و خلط‌آور است.

۴) بادام برای درمان زخم روده‌ها و مثانه و اسهال مفید است.

۵) بادام بوداده، برای معده مقوی بوده و قابض است.

۶) بادام تقویت‌کننده نیروی جنسی است و اسپرم بیشتری تولید می‌کند.

۷) بادام را آسیاب کرده وبا عسل مخلوط کنید، برای درد کبد و سرفه مفید است.

۸) چغاله بادام لثه و ریشه دندان را تقویت می‌کند.

۹) چغاله بادام برای خشکی دهان مفید است.

۱۰) شکوفه بادام را دم کنید و به عنوان مسهل برای اطفال استفاده کنید.

۱۱) دم کرده پوست قهوه‌ای رنگ مغز بادام بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب مجاری تنفسی است. (مقدار مصرف، ۵ گرم در ۱۰۰ گرم آب.)

۱۲) جوشانده برگ درخت بادام برای نارسائی کبد و کیسه صفرا مفید است.

۱۳) روغن بادام خواب‌آور است و بی‌خوابی را از بین می‌برد.

۱۴) برای صاف کردن سینه و نرم شدن روده‌ها و از بین بردن سرفه خشک باید روغن بادام را با شکر و کتیرا مخلوط کرده و بخورید.

۱۵) روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید؛ داروی خوبی برای رفع اسهال و دل‌پیچه بچه‌ها خواهد بود. ضمناً این مخلوط، سنگ مثانه را خارج کرده و ادرار کردن را آسان می‌سازد.

۱۶) برای درمان نقرس و رفع خمیدگی پیران، مهره‌های پشت را با روغن بادام چرب کنید.

۱۷) برگ تازه درخت بادام مسهل و ضدکرم معده است.

۱۸) برگ خشک شده درخت بادام قابض بوده و اسهال را از بین می‌برد.

۱۹) روغن بادام شیرین به دلیل خاصیت نرم‌کنندگی و ضدالتهاب در کرم‌ها و پمادها به‌کار می‌رود.

۲۰) برای رفع بیماریهای سینه، روغن بادام شیرین را با هم‌وزن آن عسل و یک زرده تخم مرغ مخلوط کنید که به‌صورت خمیر یکنواختی درآید، سپس به آن جوشانده گل ختمی اضافه کرده و یک قاشق چایخوری از آن‌را به‌فاصله هر سه ساعت بخورید.

۲۱) برای رفع خارش بچه‌هائی که سرخک و مخملک دارند روغن بادام را در تمام سطح بدن آنها بمالید. خارش را تسکین می‌دهد.

۲۲) مالیدن روغن بادام برروی پوست، التهاب را رفع کرده و سوختگی را درمان می‌کند.

۲۳) روغن بادام اگزما را رفع می‌کند.

خواص بادام تلخ

چون بادام تلخ دارای اسید سیانیدریک است، در مصرف آن باید نهایت دقت را به‌عمل آورد.

مغز بادام تلخ از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است.

۱) بادام تلخ را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید ضماد خوبی برای سردرد می‌باشد. همچنین مالیدن آن بر دور چشم برای تقویت بینائی مفید است.

۲) خوردن بادام تلخ برای تنگی نفس، سرفه و ورم ریه مفید است.

۳) بادام تلخ را با عسل بخورید کبد و طحال را تمیز می‌کند.

۴) برای رفع درد کلیه‌ها بادام تلخ را با نشاسته و نعناع بخورید.

۵) بادام تلخ مخلوط با عسل برای قولنج مفید است.

۶) برای از بین بردن سنگ کلیه و ناراحتی‌های کلیه، بادام تلخ را با شیرهٔ انگور مخلوط کرده و بخورید.

۷) برای عقب افتادن پریود خانم‌ها بهترین طرز درمان، قرار دادن شیاف بادام تلخ د مهبل است.

۸) برای از بین بردن لکه‌های صورت، بادام تلخ را پودر کنید و با سرکه مخلوط کرده و ضمادی از آن درست کنید و روی پوست بمالید.

۹) ضماد بادام تلخ برای درمان زخم‌های کهنه، خارش و مخملک به‌کار می‌رود.

۱۰) ضماد ریشه درخت بادام تلخ برای درمان انواع دردها مفید است.

۱۱) ضماد ریشه درخت بادام تلخ مخلوط با روغن گل سرخ برای تسکین سردرد مفید است.

۱۲) دم کرده ریشه درخت بادام تلخ برای پاک کردن طحال، کلیه و دفع کرم به‌کار می‌رود.

۱۳) روغن بادام تلخ خاصیت مسهلی دارد.

۱۴) روغن بادام تلخ برای تنگی نفس، درد کلیه و خارج کردن سنگ مثانه مفید است.

۱۵) برای رفع زنگ زدن وصدا در گوش یک قطره از روغن بادام تلخ را در گوش بریزید.

۱۶) مالیدن روغن بادام تلخ روی صورت، لکه‌ها و چین و چروک را از بین می‌برد.

۱۷) روغن بادام تلخ ترک دست و پا را که از سرما ایجاد شده از بین می‌برد.

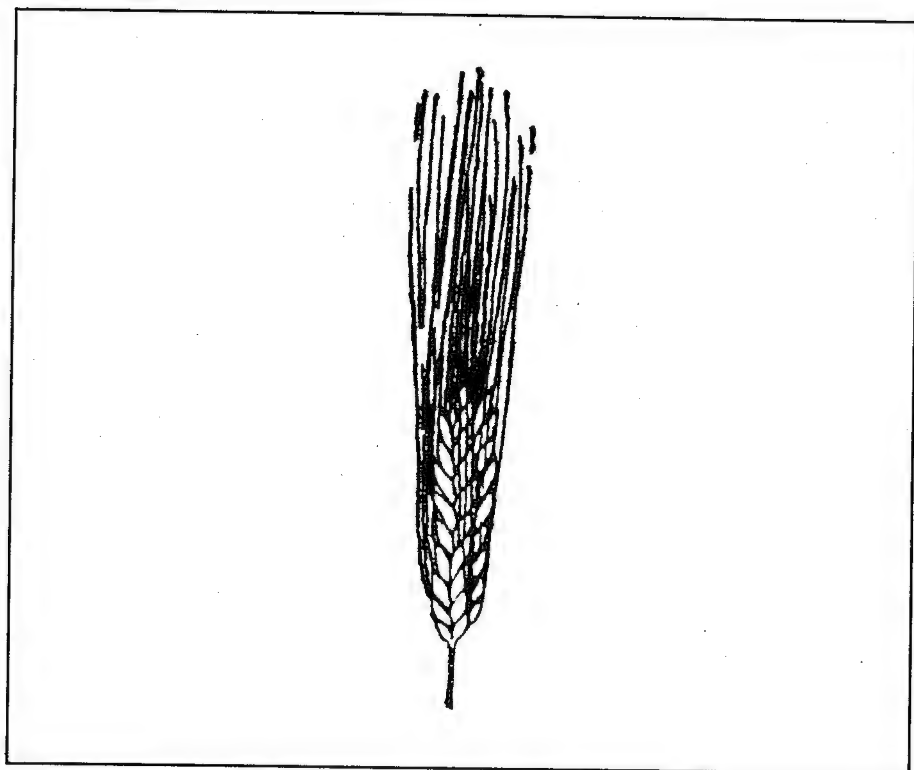
۱۸) آنهائی که مبتلا به اگزما هستند اگر از بادام تلخ خمیری درست کنند و از آن بجای صابون برای شستن نقاطی که مبتلا به اگزما است استفاده کنند بزودی بهبود می‌یابند.

۱۹) خمیر بادام تلخ برای رفع بوی بد پا و زیر بغل مفید است.

۲۰) روغن بادام تلخ برای درمان سیاه سرفه مفید است.

مضرات بادام

بادام از نظر این‌که دارای مواد مغذی فراوانی است، غذای بسیار خوبی است. ولی چون سنگین و ثقیل الهضم می‌باشد نباید در خوردن آن افراط کرد و مقدار آن نباید در روز بیش از ده دانه باشد. بادام همچنین برای معده‌های ضعیف و سرد خوب نیست و اشخاصی که معده ضعیف دارند بهتر است بادام را با شکر بخورند.



جو Barley

نام علمی Hordeum vulgare

جو گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن بسته به انواع مختلف آن تا یک متر می‌رسد. برگهای آن متناوب، باریک و دراز و به رنگ سبز تیره می‌باشد. میوهٔ آن به شکل سنبله در رأس ساقه در اواخر بهار ظاهر می‌شود.

جو از نظر کاشت به دو نوع تقسیم می‌شود، جو بهاره و جو پائیزه. جو بهاره در بهار کشت می‌شد و احتیاج به سرمای زمستان ندارد و قبل از زمستان دانه می‌دهد درحالیکه جو پائیزه در پائیز کاشته می‌شود و محتاج سرمای زمستان است و دیرتر از جو بهاره به محصول می‌نشیند. البته کاشت انواع مختلف جو بستگی به وضع آب و هوای منطقه دارد، مثلاً در مناطقی که بارندگی و رطوبت بهار و تابستان کم است باید جو پائیزه کاشت که قبل از بهار برداشت کرد.

ترکیبات شیمیائی جو

در، صد گرم دانه جو، مواد زیر موجود است:

آب	۱۱	گرم
پروتئین	۸	گرم
مواد نشاسته‌ای	۷۸	گرم
کلسیم	۱۶	میلی‌گرم
فسفر	۱۸۹	میلی‌گرم
آهن	۲	میلی‌گرم
سدیم	۳	میلی‌گرم
پتاسیم	۱۶۰	میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۱۲	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۵	میلی‌گرم
ویتامین B3	۳	میلی‌گرم

ضمناً جودارای مقدار بسیار کمی ارسنیک نیز می‌باشد.

شکل‌های داروئی جو

مالت جو: جو را می‌توان مانند دیگر غلات خیس کرده و در حرارت معتدل مدتی نگهداری کنید تا جوانه بزند و هنگامی که جوانه به‌حد معینی رسید از آن مالت تهیه می‌کنند. مالت جو دارای مقدار زیادی ویتامین C است.

مالت جو برای تهیه غذای اطفال و تهیه شیرینی‌های مختلف به‌کار می‌رود.

ماءالشعیر: جو پوست کنده و جو پوست نکنده را خوب می‌شویند، سپس آن‌را در آب‌جوش ریخته و چند دقیقه‌ای می‌جوشانند و آب آن‌را دور ریخته و مجدداً آب تازه روی آن ریخته و آنقدر می‌پزند تا دانه‌های جو کاملاً باز شود و بعد آن‌را با پارچه بدون این‌که له شود صاف می‌کنند و می‌گذارند تا سرد شود و از آن استفاده می‌کنند.

کشک الشعیر: جو پوست کنده را با آب مخلوط کرده و آن‌را آنقدر می‌جوشانند تا کاملاً باز شود سپس آن‌را له می‌کنند و صاف می‌کنند که خود جو نیز داخل آب شود.

کشک الشعیر شبیه آش جو می‌باشد.

عصاره مالت جو: از جوشاندن مالت جو و غلیظ کردن مایع حاصل در خلاء (در گرمای بین ۴۵ تا ۵۰) عصاره مالت جو بدست می‌آید که دارای مقداری در حدود ۶۰٪ مالتوز، ۱۰٪ ساکاروز، ۲۰٪ دکسترین و مواد معدنی و ویتامین‌های B1 و B2 است. این عصاره برای ترشح شیر مفید است.

خواص داروئی جو

جو معمولاً به سه صورت در بازار عرضه می‌شود:

۱) جو پوست نکنده که هنوز سبوس آن جدا نشده.

۲) جو پوست کنده که پوست آن گرفته شده است.

۳) جو سفید که پوست و سبوس آن گرفته شده است و بنام جو مرواریدی Peari Barley معروف است.

جو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

مواد مقوی آن کمتر از گندم بوده ولی قابض و خشک‌کننده است.

۱) غذائی بسیار مقوی برای افراد ضعیف است.

۲) خاصیت نرم‌کننده دارد.

۳) جوشانده جو ادرارآور است.

۴) در قدیم از جو برای سقط جنین استفاده می‌کردند.

۵) جو تب، بیماریهای کبدی و اسهال را برطرف می‌کند.

۶) درمان‌کننده اسهال خونی، بواسیر، ورم کلیه و ورم مثانه است.

۷) برای نقرس مفید است.

۸) بهترین غذا برای دوران نقاهت است. به این منظور باید دو قاشق سوپخوری از جو، گندم و جو دوسر را درآب ریخته و مدت دو ساعت بجوشانید و این جوشانده را استفاده کنید.

۹) جوشانده جو داروی خوبی برای مبتلایان به تب و کم خونی و سوء هاضمه است.

۱۰) جوشانده جو را اگر روی زخم‌های چرکین بگذارند در بهبود آنها مؤثراست.

۱۱) ماءالشعیر مسکن صفرا، تب و امراض گرم می‌باشد زیرا ماءالشعیر سرد و تر است، حرارت داخلی بدن را تسکین می‌دهد، حرارت کبد و عطش مفرط را فرو می‌نشاند.

۱۲) ماءالشعیر برای درمان سل، زخم‌های ریوی وسردرد گرم مفید است.

۱۳) ماءاشعیر خونساز است و زود هضم می‌شود.

۱۴) اگر کسی یبوست دارد نباید از ماءالشعیر استفاده کند.

۱۵) ماءالشعیر را با خشخاش کوبیده مخلوط کنید برای سردرد مفید است.

۱۶) ماءالشعیر برای اشخاص سرد مزاج مضر است.

۱۷) برای درمان نقرس، پماد آرد جو باآب را روی قسمت‌های دردناک بگذارید.

۱۸) آرد جو را با شکر مخلوط کنید غذای خوبی برای اطفال است.

۱۹) بیسکویت جو بهترین دارو برای درمان یبوست مزمن است و حتی نفخ و درد شکم را از بین می‌برد.

۲۰) خمیر آرد جو را بگذارید تا ترش شود. سپس آن‌را در دوغ حل کنید و یک شب بگذارید بماند. این دوغ برای تشنگی مفرط، اسهال صفراوی و خارش مفید است.

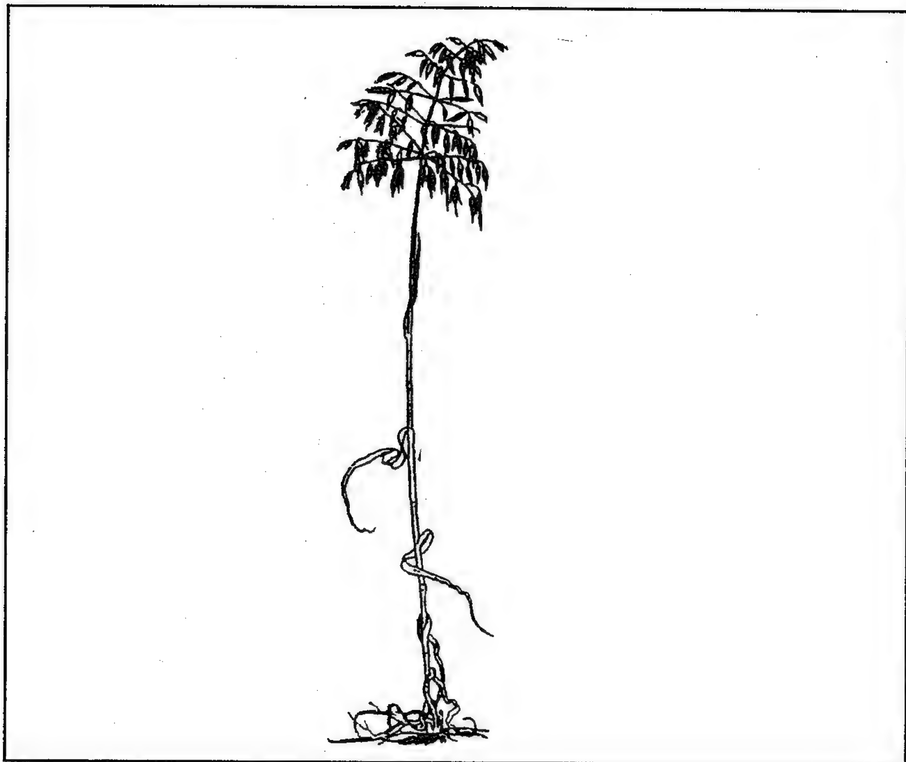
۲۱) سرد مزاجان باید جو را با شکر بخورند.

۲۲) کشک الشعیر برای مزاج‌های گرم و اسهال‌های صفراوی مفید است.

۲۳) برای برطرف کردن گلو درد و ورم گلو، کشک الشعیر را غرغره کنید.

۲۴) برای پائین آوردن کلسترول از جو استفاده کنید.

۲۵) جو چون دارای پروتئاز می‌باشد بنابراین از سرطان جلوگیری می‌کند.



جو دو سر (یولاف) Oat

نام علمی Avena sativa

«پائین آورنده کلسترول خون»

جو دوسر از قدیم‌الایام توسط مردم ژرمن و اسلاو کشت می‌شده است. گیاهی است یکساله که ارتفاع آن تا یک متر نیز می‌رسد. میوه آن خوشه‌ای و دراز و دارای غلافی دو سر می‌باشد.

جو دوسر دو نوع می‌باشد که بنام بهاره و پائیزه نامیده می‌شود. این گیاه علوفه خوبی برای حیوانات مخصوصاً اسب است.

ترکیبات شیمیائی

جو دوسر دارای حدود ۷٪ مواد چرب، ۱۴٪ مواد ازته و ۶۰٪ مواد نشاسته‌ای

می‌باشد. به علاوه ارسنیک، اسید اگزالیک و ید نیز در آن وجود دارد.

خواص طبی جو دوسر

جو دوسر از نظر طب قدیم ایران معتدل یعنی نه سرد است و نه گرم. البته عده‌ای عقیده دارند که این گیاه کمی خشک است.

۱) جو دو سرطبق تحقیقاتی که اخیراً انجام گرفته در کاهش کلسترول خون اثر معجزه‌آسایی دارد و برای این منظور باید جو دوسر را بدون این‌که سبوس آن گرفته شده باشد مصرف کرد.

۲) مقوی اعصاب است.

۳) ضدعفونی‌کننده بدن می‌باشد.

۴) تقویت‌کننده بدن می‌باشد.

۵) ادرارآور و ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

۶) مقوی قلب و خون است.

۷) تسکین دهنده درد است.

۸) برای دفع سنگ کلیه و مثانه مفید است و به این منظور باید مقدار ۳۰ گرم از آن‌را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت چند دقیقه بگذارید بجوشد و سپس از آن استفاده کنید.

۹) برای برطرف کردن درد کلیه، رفع بی‌خوابی، از بین بردن سرفه و ورم گلو نیز می‌توان از این جوشانده استفاده کرد.

۱۰) برای تقویت اطفال و افراد مسن و همچنین برطرف کردن ضعف بیماران دردوران نقاهت، باید جو دوسر را با شیر جوشانده و به این افراد بدهید. اگر ضعف خیلی زیاد باشد می‌توان یک زرده تخم مرغ را نیز به این جوشانده اضافه نمود.

۱۱) برای رفع خارش از جوشانده جو دو سر استفاده کنید.

۱۲) جوشانده جو دو سر در برطرف کردن بیماریهای پوستی و اخلاط خونی نیز مؤثراست.

۱۳) برای رفع یبوست و درمان بواسیر می‌توان جو دو سر را بوداده و سپس آن‌را آرد

کرده و یک قاشق چایخوری از آن‌را در یک فنجان آب جوش ریخته و بمدت پنج دقیقه دم کنید. این چای را به مدت سه روز هر روز صبح ناشتا بنوشید.

۱۴) جو دوسر بهترین دارو برای تقویت قلب و نیز اشخاصی است که در معرض حمله قلبی قرار دارند.

۱۵) جو دو سر قند خون را متعادل می‌کند و آنهائی که به بیماری قند مبتلا هستند باید هر روز از این گیاه استفاده کنند.

۱۶) جو دو سر بهترین دوست روده بزرگ است زیرا حجم مدفوع را افزایش داده و روده را تمیز می‌کند.

۱۷) برای لاغر شدن هر روز جو دو سر بخورید.

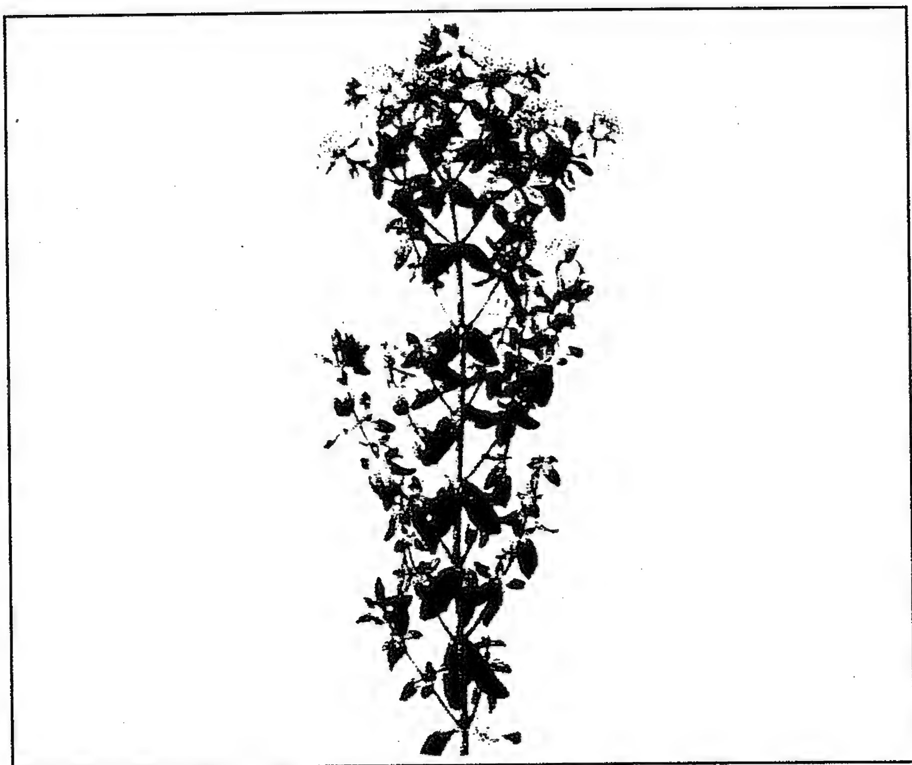
۱۸) اگزما را درمان می‌کند.

۱۹) برای برطرف کردن کمر درد، پهلو درد و اسپاسم‌های عضلانی، جو دو سر را با سرکه مخلوط کرده و بپزید و بصورت ضماد گرم روی عضو مربوطه بگذارید.

۲۰) برای درمان زخم‌هائی که دیر خوب می‌شوند، جو دوسر را آرد کرده و باشراب سفید مخلوط کنید و روی این قبیل زخم‌ها بگذارید.

۲۱) جو دوسررا آرد کنید و در وان حمام ریخته و درآن دراز بکشید. این حمام بیماریهای پوستی، درد کلیه، نقرس و رماتیسم را برطرف می‌کند.

۲۲) و بالاخره این گیاه اثر ضد سرطان دارد. استفاده مدام این گیاه ازسرطان جلوگیری می‌کند.



چای کوهی St. John's Wort

نام علمی Hypericum perforatum

چای کوهی به مقدار زیاد درآمریکا و اروپا پرورش می‌یابد و معمولاً به صورت خودرو در میان مزارع گندم و ذرت یافت می‌شود. چای کوهی در اروپا و آمریکا بنام سنت جونز ورت شهرت دارد و مدتی است که بسیار معروف شده و تقریباً برای هر بیماری به‌کار می‌رود. ابن سینا دانشمند بزرگ ایرانی این گیاه را نام هوناریقون نام‌گذاری کرده و آن‌را برای درمان درد سیاتیک، نقرس، سوختگی و التیام زخم‌ها و تنظیم پریود خانم‌ها و تعدادی دیگر از بیماریها به‌کار می‌برده است.

جالب است که بدانید روغن چای کوهی برای مدت سه قرن در انگلستان تنها داروی درمان زخم‌ها بوده است.

چای کوهی درایران در دامنه کوههای البرز، کرج، چالوس، مازندران و نقاط غرب

ایران به حد زیاد می‌روید.

در اروپا نانوائیها این گیاه را خوب می‌شناسند زیرا کمی از آن‌را به آرد اضافه می‌کنند که نان را بهتر و خوش طعم‌تر کند. چای کوهی گیاهی است با ارتفاع تقریبی نیم متر. برگهای آن بصورت جفت به ساقه چسبیده است که در آنها صدها نقطه شفاف که شبیه سوراخ است دیده می‌شود دراین نقاط شفاف غده‌هایی مملو از مایع قرمز رنگ وجود دارد.

گلهای چای کوهی به رنگ سفید یا زرد می‌باشد که در قلهٔ ساقه به صورت مجتمع به چشم می‌خورد. این گلها کمی معطر و دارای بوی مخصوصی می‌باشند. میوهٔ چای کوهی به شکل کپسول است.

سرخ پوستان آمریکا از قدیم‌الایام از چای کوهی به عنوان غذا استفاده کرده و برگهای آن‌را هم به عنوان داروی آرام‌بخش بکار می‌برند.

ترکیبات شیمیائی چای کوهی

مهمترین ماده شیمیائی چای کوهی هایپرین Hyperin و همچنین ماده قرمز رنگی بنام هایپریسین Hypericin است. چای کوهی دارای تانن و اسید نیکوتی‌نیک نیز می‌باشد.

خواص طبی چای کوهی

از نظر طب قدیم ایران این گیاه گرم و خشک است. ماده قرمز رنگی که در برگهای چای کوهی وجود دارد و با فشار دادن برگها از آن استخراج می‌شود برای التیام زخم‌ها و درمان سوختگی‌ها بکار می‌رود.

در کانادا، آمریکا و اروپا این گیاه را می‌توان به صورت خشک شده، کپسول، عصاره و تنتور خریداری کرده و مصرف نمود.

برای تهیه جوشانده و یا دم‌کرده این گیاه باید حدود یک قاشق چایخوری برگ و گل خشک گیاه را در دو فنجان آب جوش ریخته و آن‌را آنقدر بجوشانید تا یک فنجان باقی بماند، سپس آن‌را مصرف کنید.

بهرحال ساده‌ترین راه استفاده از چای کوهی عصاره یا تنتور آن است. مقدار مصرف

تنتور و عصاره چای کوهی ۱۵ ـ ۱۰ قطره مخلوط با آب، سه بار در روز است. چای کوهی درمان بسیاری از بیماریها و دردهاست.

بطور خلاصه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱) ضد کرم معده و روده می‌باشد.

۲) ادرارآور و تنظیم‌کننده پریود است.

۳) گرفتگی صدا را باز می‌کند و خلط‌آور است.

۴) ترشح ادرار را زیاد می‌کند و صفراآور است.

۵) برای درمان مرض کزاز به‌کار می‌رود.

۶) برای درمان سیاتیک، نقرس و سردرد باید دم کرده برگ این گیاه را با سرکه مخلوط کنید و یا تنتور و عصاره آن‌را تا مدت چهل روز بخورید.

۷) یک قاشق چایخوری تخم این گیاه را بایک قاشق چایخوری عسل مخلوط کنید وروزی سه بار بخورید درمان درد سیاتیک می‌باشد.

۸) اگر برگ آن‌را بصورت پودر درآورید و روی زخم‌های عمیق و متعفن بپاشید این نوع زخم‌ها را خوب می‌کند.

۹) درمان‌کننده اسهال و اسهال خونی است.

۱۰) برای درمان بیماریهای کبدی، احتباس ادراری، بیماریهای روانی و بیماریهای اعصاب بسیار مفید است.

۱۱) تورم ریوی و خونریزی ریه را درمان می‌کند.

۱۲) پریود نامنظم خانم‌ها را تنظیم می‌کند.

۱۳) برای درد دنبالچه بهترین دارو است.

۱۴) تمیزکننده کبد است بطوریکه تکه‌های ریز سفید رنگی که از کبد بیرون آمده در داخل ادرار بخوبی دیده می‌شود.

۱۵) اگر تخم چای کوهی را دم کنید این دم کرده درمان گرفتگی رگهای معده می‌باشد که به علت ضربه خوردن به معده ویا افتادن ایجاد شده است.

۱۶) درمان‌کننده آسم، تنگی نفس، درد صورت و درد سینه می‌باشد.

۱۷) برای شکستگی استخوان و ضرب دیدگی عضلات و استخوان داروی مفیدی است.

۱۸) در صورت احتمال خونریزی مغزی حتماً از این دارو استفاده کنید.

۱۹) ضعف جنسی را درمان می‌کند.

۲۰) درمان‌کننده بیماری مننژیت است.

۲۱) برای درمان فلج نیز به‌کار می‌رود.

۲۲) درمان بیماری کزاز است.

۲۳) سیاه سرفه را ازبین می‌برد.

۲۴) درد پشت و گردن و خشکی گردن را درمان می‌کند.

۲۵) یکی از بهترین گیاهان برای تنظیم و درمان بیماریهای دستگاه هاضمه می‌باشد.

۲۶) برای کم خونی مفید است.

۲۷) چای کوهی اشتها را باز می‌کند بنابراین می‌توان آن‌را به بچه‌ها و افراد مسن که اشتها ندارند، داد.

۲۸) سنگ کلیه را از بین می‌برد.

۲۹) درمان قولنج کبدی، کلیوی و زردی است.

۳۰) ضد افسردگی می‌باشد.

۳۱) درمان‌کننده بی‌خوابی است.

۳۲) در درمان سرماخوردگی معجزه می‌کند.

۳۳) برای درمان تب و نیش سمی حشرات به‌کار می‌رود.

و بالاخره با تحقیقات جدیدی که دانشمندان روی این گیاه معجزه‌آسا انجام داده‌اند؛ دریافته‌اند که چای کوهی می‌تواند ویروسها را از بین ببرد و حتی روی ویروس بیماری AIDS نیز اثر دارد. مدتی است که بیماران مبتلا به ایدز از این گیاه استفاده می‌کنند که سیستم دفاعی بدن آنها را تقویت کرده و بیماری را تقریباً متوقف کرده است. تعدادی از بیماران وزن اضافه کرده و به زندگی روزانه خود برگشته‌اند. البته هنوز تحقیقات درمورد اثر این گیاه به روی بیماری ایدز ادامه دارد.

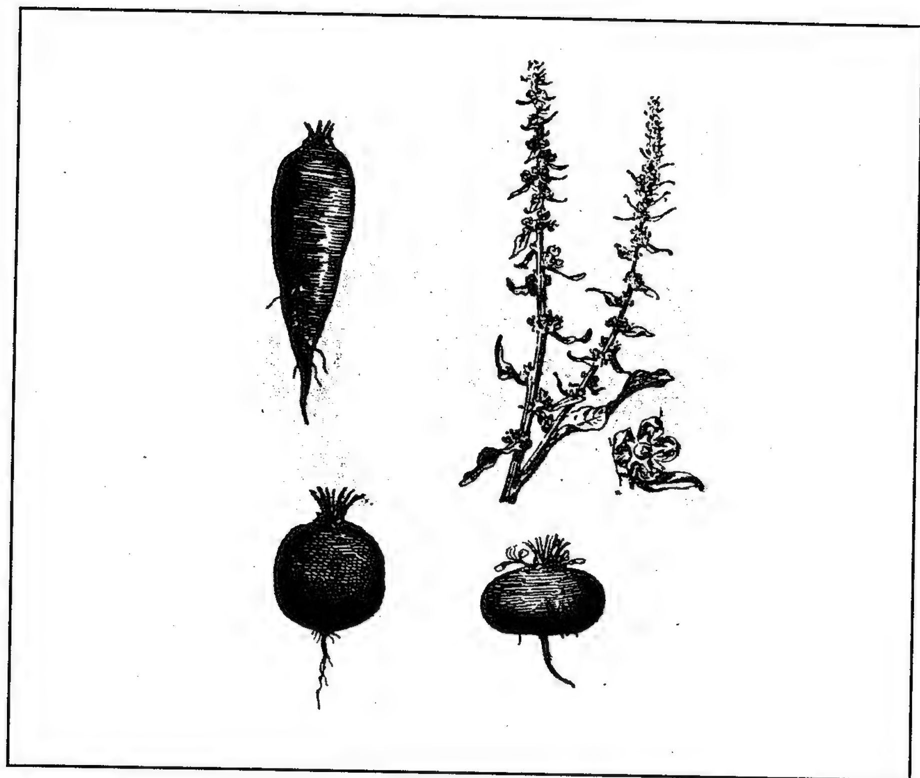
دانشمندان مدتی است که روی اثر چای کوهی بر روی سرطان خون Leukemia تحقیقات دامنه داری را شروع کرده‌اند و به نتایج درخشانی دست یافته‌اند.

دانشمندان آلمانی ابتدا به موشهای آزمایشگاهی ویروسی را که ایجاد بیماری

Leukemia می‌کند و سپس عصاره چای کوهی را به آنها تزریق کردند و این گیاه از بروز بیماری در موشها جلوگیری کرد و جالب است که هنگامی که عصاره این گیاه را از راه دهان به موشها دادند بهمین نتیجه رسیدند. تحقیقات نشان داد که عصاره این گیاه حتی از دیواره مغزی نیز عبور می‌کند و این مسئله برای درمان بیماران مبتلا به ایدز بسیار مهم است.

همانطوریکه قبلاً گفته شد این دارو اثر بسیار خوبی بر روی افسردگی دارد. البته اگر سه ماه متوالی از این دارو استفاده شود حالات افسردگی را ازبین برده، بی‌خوابی را مداوا می‌کند وبیماران اعتماد بنفس خود را باز می‌یابند.

کسانیکه از این دارواستفاده می‌کنند بهتر است که از خوردن گوشت‌های کنسرو شده مانند کالباس، شکلات و خوراکهای شور پرهیز کنند. همچنین کسانیکه از قرص ضد بارداری، داروهای آسم و ضد سرماخوردگی و حساسیت استفاده می‌کنند بهتر است چای کوهی مصرف نکنند.



چغندر BEETS

نام علمی Beta vulgaris

چغندر را از قدیم می‌شناخته‌اند و حتی در حدود چهار قرن قبل از میلاد به خواص درمانی آن آشنا بوده و از آن استفاده می‌کرده‌اند.

چغندر بطور بومی در ناحیه مدیترانه و شرق اروپا وجود داشته است و در حال حاضر در بیشتر نقاط دنیا کشت می‌شود.

چغندر دو نوع می‌باشد. یک نوع آن که چغندر معمولی است به رنگ بنفش تیره و یا قرمز است و نوع دیگر آن که چغندر قند است به رنگ زرد روشن می‌باشد که به مقدار بسیار زیاد در نقاط مختلف دنیا برای استفاده از شکر آن کشت می‌شود.

چغندر معمولاً در تمام سال بدست می‌آید و شاید این به علت خاصیت زیاد آن است که باید تمام سال از آن استفاده کرد.

چغندری مفید است که زیاد در خاک نمانده باشد و به اصطلاح جوان باشد زیرا چغندری که زیاد رسیده باشد سفت می‌شود. چغندر پیر معمولاً گردنی باریک دارد و شیارهائی روی آن بوجود می‌آید.

چغندر بسیار مغذی است و سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌ها است.

مقدار مواد در صد گرم چغندر بشرح ذیل است:

انرژی	۳۳ کالری
پروتئین	۱/۲ گرم
چربی	۰/۰۶ گرم
هیدروکربون	۷/۲ گرم
کلسیم	۱۱/۱ میلی‌گرم
فسفر	۲۰ میلی‌گرم
آهن	۰/۸ میلی‌گرم
ویتامینA	۵۰۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۱۵ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۲۵ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۳۳ میلی‌گرم
ویتامین C	۱۷/۶۲ میلی‌گرم

برگ چغندر خواص درمانی بسیاری دارد:

۱) بعنوان ملین و رفع یبوست بکار می‌رود.

۲) تقویت‌کننده کلیه است.

۳) درمان‌کننده التهاب مجاری ادرار است.

۴) به عنوان مصرف خارجی برای پانسمان زخم و درمان تاول مصرف می‌شود.

چغندر پخته یا لبو بهترین صبحانه است زیرا بدن را از سموم پاک کرده و انرژی لازم را به بدن می‌دهد و از قدیم آن‌را برای درمان کم خونی به‌کار می‌بردند.

آب چغندر خام داروی ضد سرطان است. برای این منظور باید آب چغندر و هویج را با هم گرفت سپس آن‌را صاف کرد و به عنوان صبحانه نوشید.

آب چغندر مخلوط با آب هویج دفع‌کننده سنگ کیسه صفرا نیز هست.

شربت چغندر بهترین نوشانه و تقویت‌کننده بدن و دافع سموم است. برای درست کردن شربت چغندر، با آب میوه‌گیری، آب سه تا چهار چغندر خام را بگیرید و آن‌را با یک لیوان آب معدنی گازدار مخلوط کنید. این شربت بسیار خوشمزه و انرژی زا است.



خاکشیر Flixweld

نام علمی Descurainia sophia

خاکشیر گیاهی است علفی، یکساله یا دوساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر نیز می‌رسد. پائین گیاه کرک دار است درحالی‌که بالای آن بدون کرک می‌باشد.

برگهای خاکشیر دارای بریدگیهای بسیار و نخی شکل است. میوه آن خورجینی و باریک و به صورت قائم روی ساقه قرار دارد. گلهای خاکشیر زرد رنگ است.

تخم این گیاه که همان خاکشیر است، ریز و کمی دراز و معمولاً به دو رنگ وجود دارد. یکی از آنها قرمز که دارای طعم کمی تلخ است و دیگری به رنگ قرمز تیره می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی

خاکشیر دارای تعدادی اسید چرب مانند اسید لینولئیک (Linoleic acid)، اسید لینولنیک (Linolenic acid)، اسید اولئیک (Oleic acid)، اسید پالمیتیک (Palmitic acid) و اسید استئاریک (Stearic acid) می‌باشد. ضمناً در خاکشیر اسانس روغن فراری وجود دارد که دارای مواد بنزیل و ایزوسیانات است.

خواص طبی

خاکشیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.

۱) التیام دهنده زخم و جراحات است.

۲) جوشانده خاکشیر برای رفع اسهال‌های ساده و رفع ترشحات زنانگی مفید است.

۳) خاکشیر ادرارآور است.

۴) خاکشیر تب‌بر است.

۵) برای دفع کرم مفید است.

۶) التهاب کلیه را برطرف می‌کند.

۷) دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۸) برای رفع کم اشتهائی خاکشیر بخورید.

۹) خاکشیر صدا را باز می‌کند.

۱۰) رنگ صورت را باز و روشن می‌کند.

۱۱) سرخک و مخملک را مداوا می‌کند.

۱۲) اخلاط سینه و ریه را دفع می‌کند.

۱۳) برای از بین بردن کهیر و التهابات پوستی از خاکشیر استفاده کنید.

۱۴) اگر خاکشیر را با شیر مخلوط کرده و یا آن‌را با شکر بخورید باعث تقویت نیروی جنسی می‌گردد.

۱۵) برای رفع مسمومیت‌های غذائی که شخص باید استفراغ کند، خاکشیر را با آب بجوشانید تا شکفته شود (یعنی دانه‌اش باز شود) و به مریض بدهید، باعث استفراغ می‌شود.

۱۶) از گلها و برگهای گیاه می‌توان برای رفع بیماری ناشی از کمبود ویتامین C استفاده کرد.

۱۷) نوعی از خاکشیر که تلخ است برای رفع برونشیت، نرم کردن سینه و دفع اسهال خونی استفاده می‌شود.

۱۸) سنگ کلیه را دفع می‌کند.

۱۹) برای پائین آوردن تب حدود یک قاشق چایخوری خاکشیر را با شربت قند مخلوط کرده و بخورید.

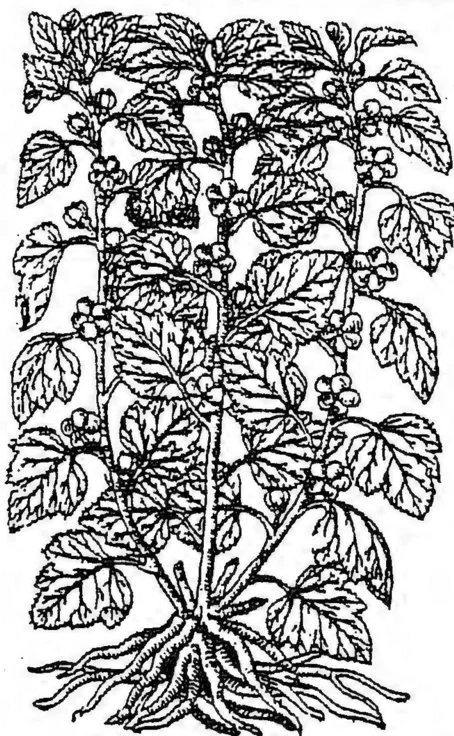
۲۰) برای دفع سنگ کلیه می‌توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد.

۲۱) برای رفع گوش درد، مقداری خاکشیر را در ظرفی بریزید و آن‌را آتش بزنید تا بسوزد، بر روی آن قیفی بگذارید وسر قیف را وارد گوش کنید، دود خاکشیر، درد گوش را برطرف می‌کند.

۲۲) برای برطرف کردن جوشهای صورت که به علت خوردن چربی و شیرینی زیاد ایجاد می‌شود؛ باید جوشانده یک قاشق ترنجبین را با دوقاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا به مدت دو هفته آن‌را میل کنید تا جوشها ازبین برود.

مضرات خاکشیر

بعضی از افراد هنگامی که خاکشیر می‌خورند ممکن است سردرد بگیرند این‌گونه اشخاص باید خاکشیر را با کتیرا بخورند.



ختمی Marshmallow

نام علمی althaea officinalis

«نرم کنندهٔ سینه و برطرف کنندهٔ سرفه»

ختمی بومی مناطق شرق مدیترانه است.

گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن به حدود ۲ متر می‌رسد. ساقهٔ آن از کرکهای زبر که به رنگ خاکستری می‌باشد پوشیده شده است.

برگهای ختمی دندانه دار، پهن و مانند قلب می‌باشد. گلهای آن درشت، به رنگ سفید مایل به قرمز یا ارغوانی است که به صورت دسته‌های سه تائی در اواخر تابستان ظاهر می‌شود.

ختمی به علت داشتن گلهای زیبا به صورت گیاه زینتی در باغچه‌ها کاشته می‌شود.

تمام قسمت‌های این گیاه استفادهٔ طبی دارد.

ترکیبات شیمیائی

ختمی دارای لعاب و موسیلاژ زیادی است. این گیاه دارای مواد نشاسته‌ای، چربی، اسانس، آنتوسیانین Anthocyanin، آل تئین Altheine، دای اکسی بنزوئیک اسید Dioxybenzoic Acid و سیانیدین Cyanidin می‌باشد.

صور داروئی ختمی

۱) **خیساندهٔ ریشهٔ ختمی:** ۱۰ گرم ریشهٔ ختمی را پوست گرفته و خرد کرده و در یک لیتر آب سرد خیس کنید و پس از ۸ ساعت آن‌را صاف کرده و نگهداری کنید. این مایع در رفع اسهال خونی بسیار مؤثر است.

۲) **دم کردهٔ ختمی:** حدود ۲۰ گرم ریشهٔ ختمی را تمیز کرده و خرد کنید و آن‌را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید بماند تا سرد شود سپس آن‌را صاف کرده و با عسل مخلوط کنید.

۳) **دم کردهٔ گل ختمی:** ۲۰ گرم گل خشک شده ختمی را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید بماند تا سرد شود سپس آن را با قند یا عسل شیرین بکنید.

۴) **محلول شست و شوی چشم:** نیم گرم گل خشک ختمی را در ۱۵۰ گرم آب ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد سپس آن‌را سرد کنید و ۵ قطره الکل کامفره در آن بریزید.

۵) **جوشاندهٔ ریشهٔ ختمی:** ۳۰ گرم ریشهٔ ختمی را خرد کرده و در ۲ لیتر آب ریخته و به مدت نیم‌ساعت بگذارید بجوشد. سپس آن‌را صاف کنید.

شربت ختمی: مقدار ۵۰ گرم ریشهٔ ختمی را خرد کرده و در یک لیتر آب که به آن ۳۵ گرم الکل ۴۰ درجه اضافه کرده‌اید بریزید و بگذارید ۶ ساعت بماند، البته هر ساعت آن‌را بهم بزنید. سپس آن‌را صاف کرده و ۱۵۰ گرم قند به آن اضافه کنید و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به یک لیتر تقلیل یابد.

خواص طبی ختمی

ختمی از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و بطورکلی روی تمام اعضای بدن

مخصوصاً روده‌ها، ریه‌ها، معده، کلیه‌ها و مثانه مؤثراست.

خواص گل ختمی

۱) ملین و برطرف‌کننده یبوست است.

۲) بیماریهای تنفسی را برطرف می‌کند.

۳) سرفه‌های خشک را از بین می‌برد.

۴) برای رفع گلودرد، جوشاندهٔ گل ختمی را غرغره کنید.

۵) آنهائی که گردش خون ضعیف دارند برای از بین بردن این اشکال باید از جوشاندهٔ گل ختمی استفاده کنند.

۶) عادت ماهیانه را منظم می‌کند.

۷) اگر در ادرار خون وجود دارد گل ختمی آن‌را برطرف می‌کند.

خواص ریشهٔ ختمی:

۱) ناراحتی‌های پوستی را برطرف می‌کند و پوست را نرم می‌سازد.

۲) سرفه‌های خشک را برطرف می‌کند.

۳) معده را تقویت می‌کند.

۴) تب را پائین می‌آورد.

۵) در رفع آنژین، برونشیت و بیماریهای دستگاه تنفسی مؤثراست.

۶) ورم معده و روده را علاج می‌کند.

۷) اسهال خونی را شفا می‌بخشد.

۸) سنگ کلیه را دفع می‌کند.

۹) ادرار را زیاد می‌کند.

۱۰) کمی ترشحات عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

۱۱) برای معالجهٔ زخم معده ریشهٔ ختمی را با بابونه مخلوط کرده و از آن چائی درست کنید و صبح ناشتا بنوشید.

۱۲) ریشهٔ ختمی به صورت ضماد برای التیام زخم‌ها مؤثر است.

۱۳) برای برطرف کردن دانه‌های پوستی از ضماد ریشهٔ ختمی استفاده کنید.

۱۴) خونریزی رحم را برطرف می‌کند.

۱۵) غده‌هائی راکه در سینه وجود دارد از بین می‌برد.

۱۶) تورم را رفع می‌کند.

۱۷) در درمان سرماخوردگی مؤثر است.

۱۸) ناراحتی‌های دستگاه ادراری را برطرف می‌کند.

۱۹) ریشهٔ ختمی را خیس کنید و موسیلاژ بدست آمده را روی سوختگی‌ها بگذارید.

۲۰) قند خون را تنظیم می‌کند.

خواص برگ ختمی

۱) ضماد برگ ختمی در برطرف کردن دمل‌ها و ورم پستان و ورم معده مؤثر است.

۲) برای التیام شکستگی‌ها، برگ ختمی را بصورت ضماد درآورده و روی محل شکستگی بگذارید.

۳) ضماد برگ ختمی در برطرف کردن درد سیاتیک مفید است.

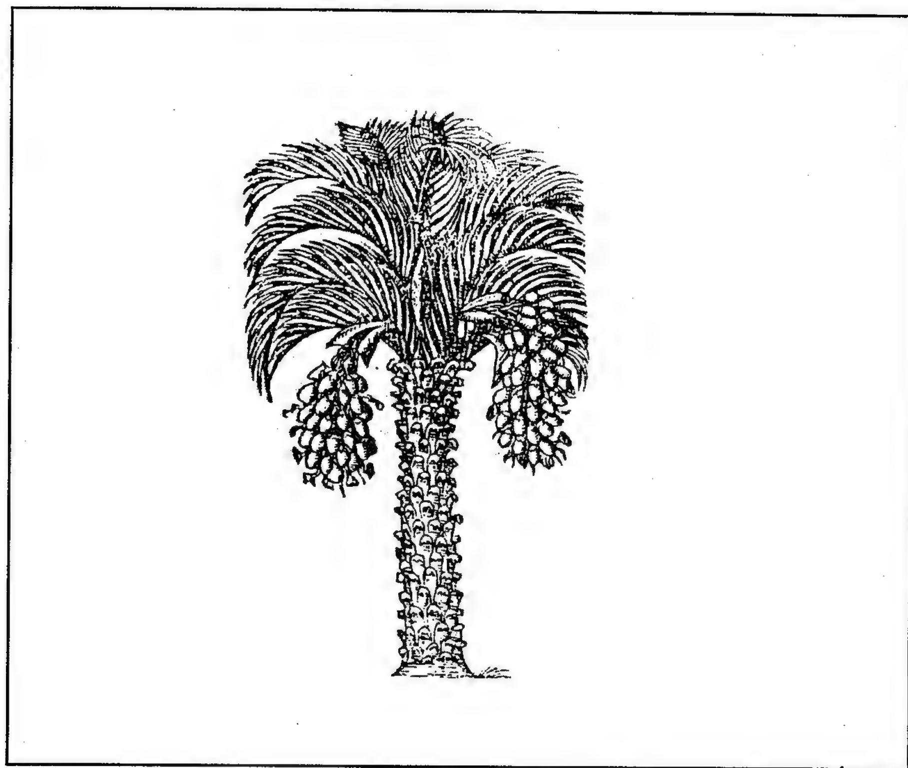
۴) رعشه را برطرف می‌کند.

۵) ورم بناگوش را با ضماد برگ ختمی درمان کنید.

۶) اگر می‌خواهید موی سرتان نرم شود سر را با جوشاندهٔ برگ ختمی بشوئید.

مضرات ختمی

ختمی گیاه مفید و بی‌ضرری است فقط زنان باردار و مادران شیرده باید از زیاد خوردن آن پرهیز کنند. کسانی که سرد مزاج هستند باید ختمی را با عسل بخورند.



خرما Date

نام علمی Phoenix dactylitera

خرما میوه‌ای بسیار قدیمی است و نام آن در کتاب مقدس ۴۲ بار تکرار شده است. این میوه پرخاصیت برای مردم کشورهای اروپائی و آمریکایی تا حدی ناآشنا است و آن‌را فقط در کیک و شیرینی مصرف می‌کنند ولی در خاورمیانه و مخصوصاً در کشورهای عربی به‌عنوان یک غذای اصلی استفاده می‌شود.

در زمانهای قدیم درخت خرما درفلسطین و یا اسرائیل امروزی به فراوانی وجود داشته است به‌طوری که در ناحیه بین دریای گالیله و دریای مرمره، جنگل بزرگی از درخت خرما بوده است.

یهودیان معتقدند که این درخت همان درخت دانش است که در باغ عدن وجود داشته و هنگامی که آدم و حوا از بهشت اخراج شدند، خداوند این درخت را نیز به زمین

فرستاده است.

یونانی‌ها این درخت را به آپولو خدای شعر و موسیقی و طب نسبت می‌دهند.

درخت خرما آنقدر خواص گوناگون دارد که در اکثر مذاهب مقدس است. مسلمانان معتقدند که حضرت محمد (ص) این درخت را خلق کرده‌اند. در دیانت مسیح، برگ درخت خرما سنبل و نشانه شهادت و روح شهدائی است که درراه دیانت حضرت مسیح جان باخته‌اند.

درخت خرما معمولاً درسن هفت سالگی میوه می‌دهد و در سن سیزده سالگی کاملاً بالغ شده و بالاترین حد میوه را داراست. درخت خرما حدود دویست سال عمر می‌کند و میوه می‌دهد. این درخت به صورت نر و ماده وجود دارد که فقط ماده‌ی آن میوه می‌دهد. یک درخت پانزده ساله خرما حدود ۱۰۰ کیلوگرم خرما بار می‌آورد.

درخت خرما در هندوستان، قسمتهای غرب آسیا، خاورمیانه و تمام قسمتهای شمال افریقا می‌روید.

درخت خرما خواص بی‌شماری دارد و می‌توان گفت که از تمام قسمتهای این درخت می‌توان استفاده کرد و یک ضرب‌المثل عربی می‌گوید که خواص درخت خرما به اندازه روزهای سال است.

از برگ و شاخه درخت خرما سبد و قالی تهیه می‌کنند. از هسته آن نان واز میوه خرماشراب و عسل. همانطور که می‌دانیم خرما تنها میوه‌ایست که در صحرا وجود دارد. و طبیعت این درخت را به مردم صحرا داده است که تمام احتیاجات خود را از آن برطرف سازند. وقرن‌هاست که مردم صحرا فقط از این درخت غذای خود را بدست آورده و سالم زندگی کرده‌اند. بی‌دلیل نیست که در هنگام جنگ هر یک از طرفین اگر موفق می‌شد که درختهای قبیله دیگر را از بین ببرد در جنگ پیروز می‌شد زیرا هیچ قبیله‌ای بدون درخت خرما نمی‌توانست زندگی کند.

بهرحال آنقدر درخت خرما برای کشورهای عربی اهمیت داشت که برگ آن زینت‌بخش ساختمانهای آنها بود و مشهور است که بالای سردر معبد سلیمان، کنده کاری برگ درخت خرما بوده است.

مردم صحرا هسته درخت خرما را آرد کرده و با آن نان می‌پزند یا آرد این هسته را بو

داده و از آن به عنوان قهوه استفاده می‌کنند زیرا دم کرده‌ی آن بسیار مطبوع است و حتی این آرد را در آب برای چند روز خیس کرده و به عنوان غذای مقوی به شترهای خود می‌دهند و معتقدند که این غذا از گندم و جو مقوی‌تر است.

از شیره درخت خرما مانند شیره درخت Maple نیز استفاده می‌کنند. درخت خرما راسوراخ کرده و لوله‌ای در آن قرار می‌دهند و سطلی زیر آن می‌گذارند و معمولاً روزی ۱۰ کیلوگرم شیره از هر درخت جمع می‌کنند. شیرهٔ درخت خرما بسیار شیرین است که آن‌را با آب مخلوط کرده و به عنوان یک نوشابه خوشمزه می‌نوشند.

این شیره را نیز تخمیر کرده و شرابی از آن بدست می‌آورند که به آن عرق می‌گویند (عرق در فارسی که به عنوان مشروب الکلی است، از این کلمه مشتق شده است). عرق را اعراب به عنوان دارو استفاده می‌کنند، زیرا بدن را از مواد سمی و زائد پاک می‌کند و ادرارآور است و کلیه را نیز تمیز می‌کند.

اعراب از قدیم اعتقاد داشتند که خرما انرژی خورشید را گرفته و در خود ذخیره می‌کند و این انرژی با خوردن خرما به بدن آنها منتقل می‌شود.

خرما را می‌توان برای برطرف کردن سرفه، تمیز کردن بدن از مواد سمی، تنظیم دستگاه ادراری و حتی درمان نازائی استفاده کرد.

اعراب از خرمای کال نیز استفاده می‌کنند و معتقدند که اثرات درمانی بسیاری دارد از جمله خرمای سبز تقویت‌کننده اعمال جنسی و انرژی زا می‌باشد. حتی هسته خرمای سبز را نیز آرد کرده و پمادی از آن تهیه می‌کنند که برای زخمهای آلت تناسلی به‌کار می‌رود.

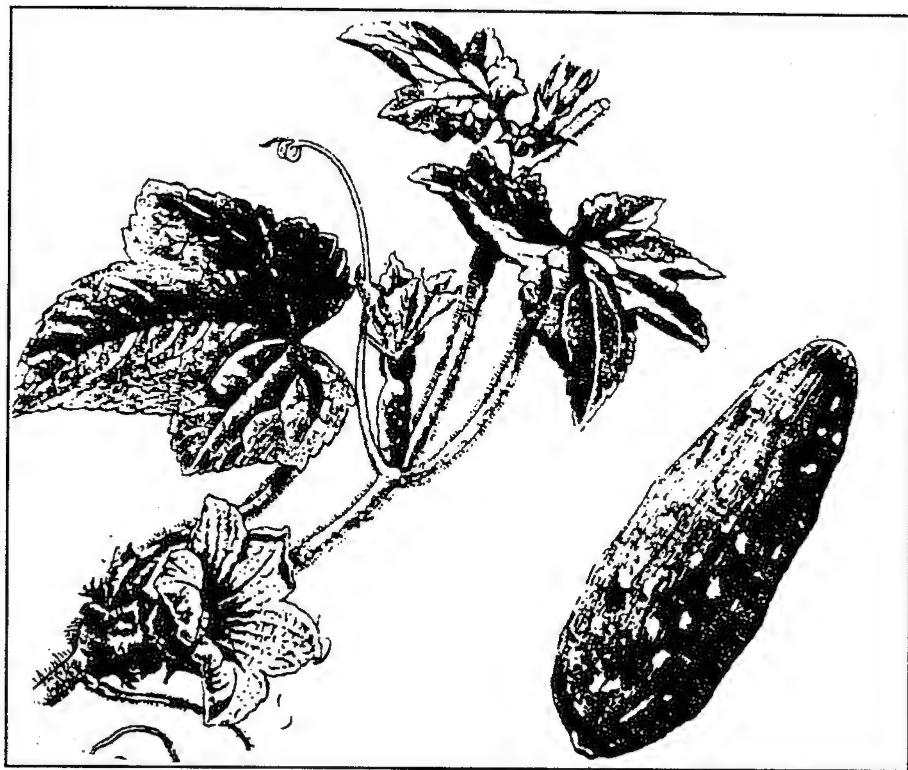
از خرمای سبز شربتی نیز تهیه می‌کنند (با جوشاندن خرمای سبز در آب) که انرژی‌زا و مقوی است.

خرما برای تقویت معده، سرفه، گلودرد، ریه‌های ضعیف و طحال که خوب کار نمی‌کند نیز مفید است.

اثر دیگر معجزه‌اسای هسته خرما از بین بردن تورم پلک‌های چشم است. برای این منظور پمادی از آرد هسته خرما درست کرده و آن‌را روی چشم می‌گذارند. این پماد برای رشد مژه‌های چشم نیز بهترین دارو است.

زندگی پر مشغله وناراحتی‌های روانی که میل جنسی را در بعضی از اشخاص از بین می‌برد بهترین علاجش خوردن مداوم خرما است که میل جنسی را به این اشخاص باز می‌گرداند. در زمانهای قدیم همواره خرما را برای تقویت و انرژی استفاده می‌کرده‌اند، و هنوز بهترین میوه برای باز یافتن انرژی و قدرت جوانی است. البته مواظب باشید در خوردن افراط نکنید زیرا دارای قند زیادی است. التبه آنهایی که لوزالمعده حساس دارند و یا آنهایی که بیماری قند در خانواده آنها وجود دارد باید کمتر از این میوه استفاده کنند. خرما دارای ۲۵٪ ساکاروز، ۵۰٪ گلوکز و مواد آلبومینوئیدی، پکتین و آب می‌باشد. به علاوه دارای ویتامینهای مختلف از جمله ویتامین A , B , C , E و مقداری املاح معدنی می‌باشد.

گلهای درخت خرما نیز خاصیت داروئی دارند. طعم گلهای درخت خرما تلخ است و اثر مسهلی دارد.



خیـار Cucumber

نام علمی Cucumis sativus

خیار بومی هندوستان است و از آنجابه نقاطر دیگـر جـهان راه یـافته است. حـدود بیست قرن قبل از میلاد مسیح مصریان قدیم از آن استفاده می‌کرده‌اند.

ایالت فلوریدا مهمترین تولیدکننده خیار در آمریکاست و حدود یک سوم خیار کل آمریکا را تولید می‌کنند.

خیار گیاهی است علفی و یکساله که دارای ساقه خزنده و پوشیده از خارهای نازک و خشن است. برگهای آن بزرگ و پیچک دار و دارای زاویه و دندانه است. گلهای آن زرد رنگ که به دو صورت نر و ماده روی یک پایه قرار دارند. میوهٔ آن سبز رنگ و بسته به نوع و نژادهای مختلف ممکن است کوچک و یا دراز باشد.

ترکیبات شیمیائی خیار

خیار دارای ساپونین و آنزیم‌های مختلفی مانند پروتئولی‌تیک Proteolytic و ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف می‌باشد.

در، صد گرم خیار، مواد زیر موجود است.

انرژی	۸	کالری
آب	۹۵	گرم
پروتئین	۰/۶	گرم
مواد چرب	۰/۱	گرم
مواد نشاسته‌ای	۲/۵	گرم
فسفر	۳۰	میلی‌گرم
آهن	۰/۲	میلی‌گرم
کلسیم	۲۵	میلی‌گرم
پتاسیم	۱۶۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۲۵۰	واحد
سدیم	۶	میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۴	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۲	میلی‌گرم
ویتامین C	۷	میلی‌گرم

خواص طبی خیار

خیار از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و خنک‌کننده بدن می‌باشد و به هضم غذا کمک می‌کند.

۱) خیار، چون حل‌کننده اورات‌ها و اسید اوریک است، درمان‌کننده مرض نقرس می‌باشد.

۲) خیار ادرارآور است.

۳) خیار خون را تصفیه می‌کند.

۴) سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا را خارج می‌سازد.

۵) تخم خیار اثر ضد کرم دارد.

۶) خیار را اگر روی پوست بگذارید خارش را از بین می‌بردو در طب با آب خیار نوعی پماد ضد خارش درست می‌کنند.

۷) سوپ خیار حبس‌البول را از بین می‌برد.

۸) برای التیام سوختگی و ناراحتی‌های پوستی خیار را له کنید روی محل سوختگی بگذارید.

۹) عصاره برگهای له شده خیار ایجاد تهوع می‌کند بنابراین در مسمومیت‌ها و اختلالات هضم مصرف می‌شود.

۱۰) برای رفع اسهال خونی بچه‌ها، خیار سبز و نارس را با شکر بپزید و به بچه‌ها بدهید.

۱۱) خیار عطش را تسکین می‌دهد.

۱۲) خیار برای معده‌های گرم و درد مثانه مفید است.

۱۳) خیار ملین است.

۱۴) تخم خیار ادرارآور است و همچنین پاک‌کننده بدن از سموم است.

۱۵) خیار را حلقه حلقه کرده و روی پوست صورت بگذارید چین و چروک را از بین برده و صورت را جوان می‌کند.

۱۶) برای از بین بردن کک و مک و لکه‌های رنگی روی پوست، خیار را حلقه حلقه کرده و در ظرفی که دارای شیر است خیس کنید و پس از حدود یکساعت پنبه‌ای را با این شیر خیس کرده و صورت را با آن تمیز کنید.

۱۷) اگر پوست شما چرب است خیار را با آب مقطر بپزید و با این آب صورت خود را شستشو دهید.

۱۸) کسانیکه منافذ پوست صورتشان باز شده،باید از ماسک زیبائی به فرمول زیر استفاده کنند:

از تخم خیار، تخم کدو و تخم خربزه، از هر کدام یک قاشق چایخوری مخلوط و

سپس آسیاب کنید و آن‌را در مقداری شیر ریخته تا به صورت خمیر درآید. سپس این خمیر را روی پوست صورت گذاشته و پس از حدود نیم‌ساعت صورت را شسته و با گلاب پاک کنید.

۱۹) اگر می‌خواهید همیشه لطافت پوست خود را حفظ کنید همه روزه از لوسیون زیر استفاده کنید:

یک خیار معمولی را با دو لیوان آب بجوشانید تا حجم آن یک لیوان شود سپس آن‌را صاف کنید و بگذارید سرد شود. بعد ۵۰ گرم بادام خام و پوست کنده را آسیاب کرده و با این آب مخلوط کنید وبهم بزنید و با پارچه صاف کنید.

به محلول صاف شده ۲۵۰ گرم الکل سفید و یک گرم اسانس گل سرخ (Rose essential Oil) اضافه کنید و کاملاً بهم بزنید. هر روز ازاین لوسیون طبیعی به صورت خود بزنید تا پوست شما همیشه جوان بماند.

۲۰) لوسیون خیار که برای لطافت و جوانی پوست استفاده می‌شود به صورت زیر تهیه می‌گردد:

دو عدد خیار را به خوبی شسته و تکه تکه کنید و در یک لیتر آب به مدت یک‌ساعت بجوشانید، سپس خیارها را کاملاً له کنید و ۳ قاشق غذاخوری روغن بادام به آن اضافه کنید. ازاین محلول مانند کرم برای پوست خود استفاده کنید.

مضرات خیار

اشخاصی که ناراحتی معده دارند نباید به مقدار زیاد خیار مصرف کنند زیرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه هضم گردد.

خیار نفاخ است و چون سریعاً در معده فاسد می‌شود همیشه باید آن‌را قبل از غذا خورد که به هضم غذا کمک کند. کسانی‌که خیار را خوب هضم نمی‌کنند باید آن‌را با نمک بخورند.



دارچین Cinnamon

نام علمی Cinnamomum zeylanicum

«آنتی‌بیوتیک طبیعی»

دارچین از قدیم‌الایام به‌کار می‌رفته است. حتی قبل از ساختمان اهرام ثلاثه مصر برای درمان امراض مختلفه مصرف می‌شده است.

اسم دارچین Cinnamon از کلمه عبری Kinnamon مشتق شده و در کتاب مقدس به آن اشاره شده است و در مراسم مذهبی یهودیان از آن استفاده می‌شده.

درخت دارچین فقط در مناطق حاره و گرم می‌روید. این درخت در آمریکای شمالی وجود ندارد. بهترین نوع دارچین در چین می‌روید.

دارچین دارای خواص معجزه آسا می‌باشد و در زمانهای قدیم از نظر قیمت معادل طلا و عاج بوده است. در قرون قبل از میلاد مردم مصر دارچین را برای مومیائی کردن

مرده‌های خود به‌کار می‌بردند.

دارچین پوست درختی است که تا ۱۰ متر ریشه می‌کند. برگ این درخت سبز سیر و دارای گلهائی به رنگ سفید می‌باشد. پوست این درخت را کنده و معمولاً پودر می‌کنند و درغذا و یا به عنوان چای از آن استفاده می‌کنند.

دارچین برای تقویت عمومی بدن مفید بوده و چینی‌ها اعتقاد دارند که مصرف مدام دارچین، شخص را قوی کرده و همواره او را جوان نگاه می‌دارد و حتی اشخاص پیر با خوردن دارچین نیروی جوانی را باز می‌یابند. یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید: اگر نصف سال مرتباً دارچین بخورید همیشه جوان خواهید ماند.

دارچین راز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگاه می‌دارد.

دارچین بهترین دارو برای باز یافتن قدرت است. این ضعف به هر دلیل که باشد: (پیری، فرسودگی روحی و یا نقاهت بعد از بیماری) دارچین مؤثر خواهد بود.

دارچین برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی نیز استفاده می‌شود. کلیه را گرم می‌کند و ضعف کمر و پاها را از بین می‌برد و کم خونی را درمان می‌کند. دارچین عضلات رحم را تحریک می‌کند و برای تسهیل زایمانهای سخت مؤثر است.

دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و اخیراً در آمریکای شمالی و کانادا کِرم‌هائی به بازار آمده که دارای دارچین بوده و برای رفع درد مناسب است.

دارچین از بسیاری از قرص‌هائی که برای دردهای عادت ماهیانه به‌کار می‌روند بهتر است. استفاده از دارچین به خانمهائی که دچار این ناراحتی‌ها هستند، توصیه می‌شود و حتی آنهائی که عادت ماهانه منظم ندارند می‌توانند از دارچین استفاده کنند.

حتماً تا بحال متوجه شده‌اید که بعد از خوردن یک دونات دارچین دار همه چیز را زیبا می‌بینید و چقدر آرام هستید. این خاصیت آرام‌کننده و شادکننده دارچین است. و از بسیاری از داروهای آرامش‌بخش بهتر است و در حقیقت می‌توان گفت دارچین والیوم گیاهی است زیرا در دارچین ماده‌ای بنام Cinnamodehde وجود دارد که روی حیوانات و انسان اثر آرامش‌بخش دارد.

با تحقیقاتی که دانشمندان چینی بر روی دارچین انجام داده‌اند دریافته‌اند که دارچین در حیوانات و خصوصاً موشها اثر برطرف‌کننده درد دارد. بنابراین در هنگام ناراحتی‌ها و

درد، یک فنجان چای دارچین می‌تواند اثری آرامش‌بخش داشته باشد.

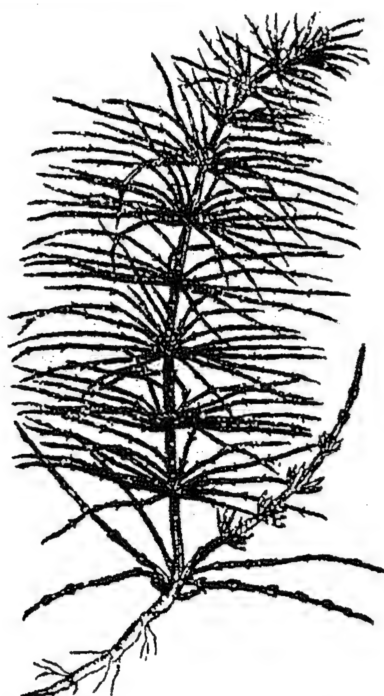
اثر مهم دیگر دارچین پائین آوردن تب است؛ و حتی امروزه دارچین به صورت قرص و کپسول تب‌بر تهیه و عرضه می‌شود. شما می‌توانید به آسانی با نوشیدن یک فنجای چای دارچین تب را به سرعت پائین بیاورید. دارچین رگها را باز می‌کند و اثر خوبی در گردش خون دارد.

دارچین خاصیت عجیب دیگری نیز دارد و آن بالا بردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و حتی می‌توان گفت که به مقدار زیادی اثر پنی‌سیلین و آنتی‌بیوتیک را دارا می‌باشد. اگر حس کردید که ضعیف شده‌اید و ممکن است بیمار شوید چای دارچین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده‌اید یا ضعف شدید دارید چای دارچین بهترین درمان است.

تحقیقات جدید دانشمندان نشان داده است که دارچین می‌تواند باکتری، میکرب، قارچ، ویروس و پارازیت‌های مختلف را از بین ببرد و این اثر را در کمتر گیاهی می‌توان یافت. دارچین مخصوصاً سالمونلا، استافیلوکوک و ویروس سرماخوردگی و اغلب ویروسهای دیگر را به آسانی از بین می‌برد.

یکی از دانشمندان انگلیس در کتابی که در قرن نهم تألیف نمود ادعا کرد که دارچین معده را تمیز و آرام وقوی می‌کند. بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتماً از دارچین استفاده کنید. دارچین با این همه خواص طعم خوبی نیز دارد. حتی اگر چای معمولی می‌نوشید آن‌را با یک قطعه چوب دارچین بهم بزنید که طعمش را بهتر کند.

بی‌دلیل نبود که در گذشته سلمانی‌ها که در حقیقت دکترهای طب قدیم نیز بودند به مشتریهای خود چای دارچین می‌دادند.



گیاه دم اسب Horsetail

نام علمی Equisetum Arvense

«متوقف‌کننده خونریزی»

دم اسب گیاهی است که از زمانهای خیلی قدیم وجود داشته است و به‌عنوان گیاه داروئی در اروپا و چین به‌کار می‌رفته است.

دم اسب چون دارای مقدار زیادی سیلیس می‌باشد بنام سیلیس Silica نیز معروف است.

دم اسب گیاهی است چند ساله و بی‌گل، دارای ساقه بند بند که ارتفاع آن تا ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه در نواحی مرطوب، جوی‌ها و باتلاقها می‌روید. برگهای دم اسب به صورت فلس‌های کوچک است که در گره‌ها و بندهای ساقه ظاهر می‌شود.

دم اسب دو نوع ساقه هوائی دارد. ساقه‌ای که به‌رنگ قرمز است و در اوائل بهار

ظاهر می‌شود و دیگری ساقه نازاکه به رنگ سبز بوده و دیرتر از ساقه قبلی رشد می‌کند و مصرف طبی دارد.

دم اسب در کشورهای اروپا، آسیا و ارتفاعات هیمالیا و شمال ایران بطور خودرو می‌روید.

ترکیبات شیمیائی

گیاه دم اسب دارای اسید سالسیلیک، اسید لینولئیک، اسید مالیک، اسید اگزالیک، اکویس تونین Equistonine، اسید اکویس تیک Equistic acid، دی متیل سولفون Diemethyl sulfone، اکوتی‌نیک Acotinic، یک ماده تلخ، یک ماده رزینی (صمغ مانند)، چربی، ساپونین و همچنین دارای مقدار زیادی (درحدود ۷۰٪) سیلیس می‌باشد. آزمایشات متعدد نشان داده است که دم اسب مقدار بسیار کمی طلا نیز دارد.

صور داروئی

دم کرده: یک قاشق مربا خوری از گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

جوشانده: مقدار ۱۰۰ ـ ۸۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم‌ساعت بجوشد سپس آن‌را صاف کرده و به مقدار یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید.

شراب دم اسب: ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب سفید ریخته و به مدت دو هفته بگذارید بماند. البته هر روز آن‌را تکان دهید. پس از این مدت شراب را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن یک لیوان صبح ناشتا می‌باشد. معمولاً برای بند آوردن خونریزی استفاده می‌شود. از این شراب برای شستشوی زخم‌ها نیز می‌توان استفاده کرد.

گرد دم اسب: گیاه خشک شده را در آسیاب برقی بریزید تا به صورت پودر درآید. مقدار مصرف پودر یک گرم قبل از هر غذا است.

تنتور و کپسول دم اسب: این محصولات را می‌توانید از مغازه‌های Health food

خریداری کنید. مقدار مصرف تنتور ۱۵ - ۱۰ قطره سه بار در روز و کپسول آن، یک کپسول سه بار در روز است.

خواص طبی

دم اسب از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱) قابض بوده و خون ریزی را بند می‌آورد.

۲) ادرارآور است و ترشح ادرار را تا حدود ۳۰٪ افزایش می‌دهد.

۳) اگر روی ناخن‌های شما لکه‌های سفید وجود دارد این نشانه کمبود مواد معدنی مخصوصاً روی و سیلیس است؛ با خوردن دم اسب این سفیدیها برطرف خواهد شد.

۴) از قدیم‌الایام برای درمان بیماری سل از این گیاه استفاده می‌شده زیرا سریعاً بهبود می‌بخشد بطوریکه بیمار وزن اضافه کرده وتب و عرق کردن شبها، قطع، ریه تقویت شده و حتی مقدار گلبولهای سفید خون افزایش می‌یابد.

۵) آب را از بدن خارج می‌سازد. بنابراین برای برطرف کردن استسقاء استفاده می‌شود.

۶) احتباس ادراری را رفع می‌کند.

۷) سنگ کلیه را خارج می‌سازد.

۸) برای برطرف کردن ورم مثانه مفید است.

۹) بطورکلی گیاه مفیدی برای ناراحتی‌های دستگاه ادراری است.

۱۰) برای برطرف کردن اسید معده و سوء هاضمه از خاکستراین گیاه استفاده کنید.

۱۱) عرق‌آور است.

۱۲) مسکن است و درد را برطرف می‌کند.

۱۳) زخم روده را التیام می‌دهد.

۱۴) برای درمان تنگی نفس مفید است.

۱۵) برای متوقف ساختن خونریزی بینی، مقدار یک گرم پودر آن‌را در کف دست ریخته و ازبینی بالا بکشید فوراً خونریزی برطرف می‌شود.

۱۶) برای درمان درد مفاصل و آرتروز بسیار مفید است.

۱۷) خونریزی از مقعد و بواسیر را برطرف می‌کند.

۱۸) در دام داری آن‌را به گاوان می‌خورانند تا مقدار شیرشان زیاد شود. همین‌طور خوردن آن شیر مادران شیرده را نیز افزایش می‌دهد.

۱۹) در قدیم از ساقه‌های زبر و خشن این گیاه برای تمیز کردن ظروف آشپزخانه استفاده می‌کردند.

۲۰) چون دم اسب دارای مقدار کمی نیکوتین می‌باشد بنابراین می‌توان با استفاده از آن سیگار را ترک کرد. هر وقت که احساس می‌کنید می‌خواهید سیگاربکشید یک فنجان از دم کرده دم اسب بنوشید.

۲۱) برای درمان اسهال مفید است.

۲۲) بیماران مبتلا به مرض قند با استفاده از این گیاه می‌توانند قند خون خود را کنترل کنند.

۲۳) برای رفع ریزش موی سر و یا تقویت آن ازاین گیاه استفاده کنید.

۲۴) اگر ناخن شما می‌شکند و یا نرم است با نوشیدن دم کرده و یا جوشانده دم اسب ناخن‌های زیبا و محکمی خواهید داشت.

۲۵) برای درمان پوست چرب خود باید از این گیاه استفاده کنید.

۲۶) خونریزی زیاد پریود خانم‌ها را کنترل می‌کند.

۲۷) ورم پروستات را رفع می‌کند.

۲۸) شب ادراری را درمان می‌کند.

۲۹) خاصیت ترمیمی و مقاومت پوست را بالا می‌برد.

استفاده خارجی

۱) برای رفع گلودرد و ورم گلو جوشانده دم اسب را غرغره کنید.

۲) کمپرس آن برای برطرف کردن دردهای آرتروز و ورم مفاصل مفید است.

۳) برای درمان التهاب چشم، چشمان خود را با جوشانده دم اسب بشوئید.

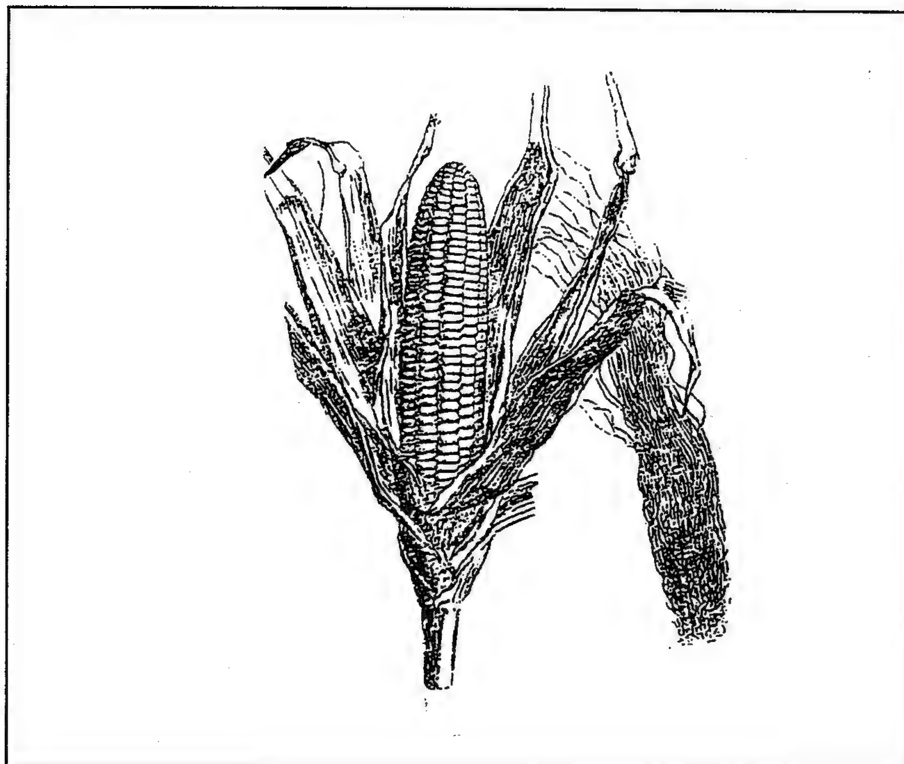
۴) ضرب خوردگی قسمت‌های بدن را با کمپرس دم اسب التیام دهید.

۵) برای برطرف کردن خارش بدن، این قسمت‌ها را با جوشانده دم اسب کمپرس

کنید و یا ۲ لیتر جوشانده دم اسب را در وان حمام ریخته و به مدت یکربع ساعت در آن استراحت کنید.

مضرات دم اسب

این گیاه را اطفال خردسال و زنان حامله نباید مصرف کنند. مقدار مصرف زیاد آن نیز ممکن است باعث ناراحتی معده و اختلال در دستگاه هضم و اسهال شود.



ذرت Corn

نام علمی Zea mays

ذرت که به فارسی بلال نیز نامیده می‌شود گیاهی است یکساله و یک پایه دارای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن تا چهارمتر می‌رسد.

ذرت بومی آمریکای مرکزی و مکزیک است و ازآنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است.

برگهای ذرت متناوب و دراز می‌باشد. گلهای نر ذرت به صورت خوشه‌ای بوده که مرکب از سنبل‌های قرمز روشن می‌باشد. گلهای ماده آن از ۲ تا ۴ گل تشکیل شده در کنار برگ‌های ذرت قرار دارد.

غشائی که روی بلال را می‌پوشاند سبز رنگ و مانند برگ می‌باشد. دانه‌های کروی شکل ذرت در اطراف محور مرکزی بلال قرار گرفته‌اند. این دانه‌ها به رنگ زرد یا قهوه‌ای

می‌باشند.

در انتهای بلال یک دسته تار زردرنگ مانند ابریشم قرار دارد که به آن کاکـل ذرت می‌گویند.

ترکیبات شیمیائی ذرت

رنگ زرد ذرت مربوط به موادی به نام زئین Zeine و زیازانتین Zeaxanthine می‌باشد.

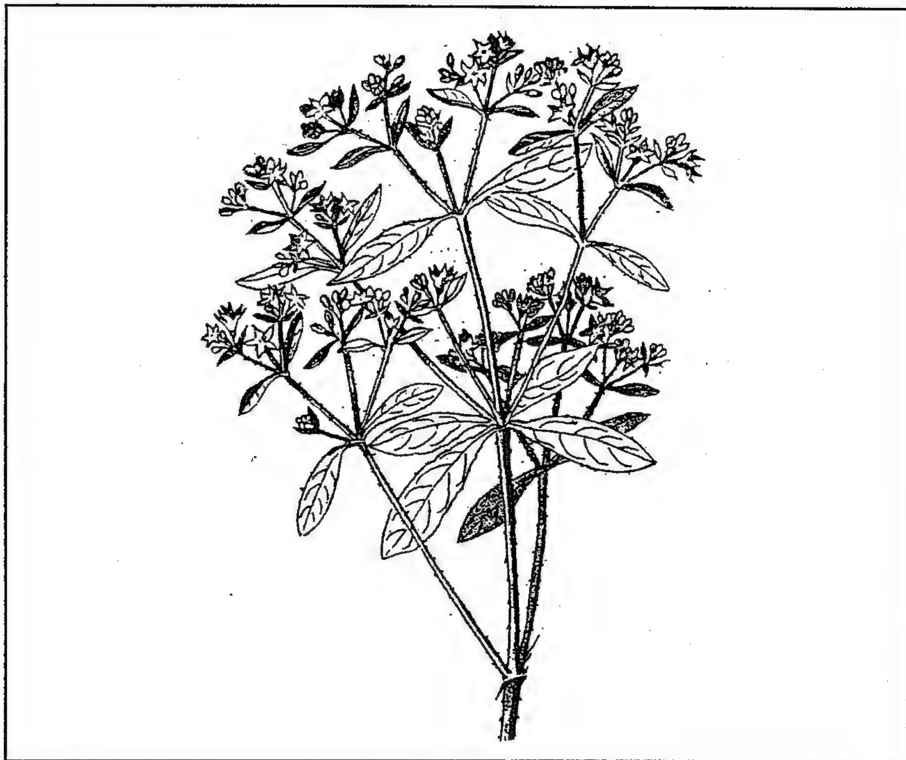
در، صد گرم دانه ذرت خام، مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۵۰	کالری
آب	۱۳	گرم
پروتئین	۹	گرم
چربی	۴	گرم
مواد نشاسته‌ای	۷۲	گرم
کلسیم	۲۲	میلی‌گرم
سدیم	۱	میلی‌گرم
پتاسیم	۲۸۵	میلی‌گرم
فسفر	۲۶۵	میلی‌گرم
آهن	۲	میلی‌گرم
ویتامین A	۴۹۰	واحد
ویتامین B1	۰/۴	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۱۲	میلی‌گرم
ویتامین B3	۲/۲	میلی‌گرم
ارسنیک	۳۰	میلی‌گرم

کاکل ذرت دارای مواد معدنی مختلف املاح پتاسیم و کلسیم می‌باشد.

در، صد گرم کاکل ذرت، مواد زیر موجود است:

گوگرد	۲/۸	میلی‌گرم
کلر	۳/۶	میلی‌گرم



روناس Madder

نام علمی Rubia tinctorum

«دفع کنندهٔ سنگ کلیه و درمان دستگاه ادراری»

گیاهی است که به حالت خودرو در مناطق مدیترانه‌ای، در شمال آفریقا و بعضی مناطق آسیا می‌روید. ساقهٔ این گیاه پوشیده از خارهای ریز می‌باشد و ارتفاع آن تا حدود دو متر می‌رسد.

روناس با استفاده از خارهای ریزی که دارد به دیوار و درختان می‌چسبد و بالا می‌رود.

برگهای آن بیضی، نوک تیز و دراز بوده که به صورت گروهی و به شکل چتر از کنار ساقه بیرون می‌آید. گلهای روناس کوچک و به رنگ زرد مایل به سبز می‌باشد. میوهٔ آن گوشتی و به رنگ تیره است.

ریشهٔ آن به نام روناس معروف است. به رنگ قرمز تیره و به صورت دراز، باریک و استوانه‌ای می‌باشد. دارای طعمی تلخ و گس بوده و قسمت مهم این گیاه از نظر طبی محسوب می‌شود.

از ریشهٔ روناس در قدیم برای رنگرزی پارچه و نخ استفاده می‌شده است.

ترکیبات شیمیائی

ریشهٔ روناس دارای ماده‌ای رنگی به نام آلیزارین Alizarine می‌باشد که برای رنگرزی به‌کار می‌رفت ولی بعد از اینکه توانستند این ماده را به طریقهٔ شیمیائی تهیه کنند کشت آن برای تهیهٔ آلیزارین متوقف گردید.

مواد دیگری که در ریشهٔ روناس وجود دارد عبارتند از:

گلوکز، پکتین، رزین و پورپورین Purpurine، روبیادین Rubiadine و اسید روبه‌رتیریک Ruberythric acid.

صور داروئی روناس

دم‌کرده: یک قاشق مرباخوری ریشهٔ خرد شدهٔ روناس را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است.

جوشاندهٔ روناس: ۱۰ گرم ریشهٔ روناس را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه بجوشد. این جوشیده را در وان حمام بریزید و برای رفع بیماریهای پوستی در آن استراحت کنید.

خواص طبی روناس

روناس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) بازکنندهٔ گرفتگی‌ها در بدن است.

۲) ادرارآور است و حبس البول را درمان می‌کند.

۳) برای معالجهٔ فلج آن‌را با عسل مخلوط کرده و به بیمار بدهید.

۴) برای برطرف کردن بی‌حسی و سستی دست و پا روناس مخلوط با عسل بخورید.

فسفر	۵/۲ میلی‌گرم
سیلیسیم	۴ گرم
آهن	۰/۰۶ میلی‌گرم
کلسیم	۱/۷ میلی‌گرم
منیزیم	۱/۴ میلی‌گرم
سدیم	۰/۲ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۶/۵ میلی‌گرم

همانطور که در بالا مشاهده می‌شود کاکل ذرت دارای مقدار زیادی پتاسیم است و به علت وجود این ماده معدنی، کاکل ذرت ادرارآور است. ذرت دارای روغنی است که چون دارای اسیدهای چرب اشباع نشده است به مصرف پخت و پز می‌رسد. روغن ذرت دارای حالت روان و رنگ زرد روشن است.

خواص درمانی ذرت

ذرت دارای ارزش غذائی فراوانی است. آرد آن به علت نداشتن گلوتن (ماده چسب مانند گندم) قابلیت تهیه نان را ندارد. بنابراین برای تهیه نان ذرت، آرد آن‌را با آرد سایر غلات مخلوط می‌کنند. مصرف آرد ذرت چون دارای مواد چربی و مواد غذائی فراوان است؛ برای تقویت عمومی نقاهت بیماران و همچنین مسلولین توصیه می‌شود

ذرت از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱) پماد ذرت خشک‌کننده زخم‌ها می‌باشد.

۲) ذرت غذای خوبی برای پیشگیری سرطان است.

۳) استفاده مداوم از ذرت از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند.

۴) روغن ذرت کلسترول خون را پائین می‌آورد.

۵) روغن ذرت برای درمان اگزما و بیماریهای پوستی مفید است.

خواص درمانی کاکل ذرت

کاکل ذرت را قبل از رسیدن کامل میوه یعنی قبل از پژمرده شدن می‌چینند و

به سرعت خشک می‌کنند. کاکل ذرت بعد از خشک شدن رنگ قهوه‌ای پیدا می‌کند.

برای درست کردن دم کرده کاکل ذرت، مقدار ۳۰گرم از آن‌را در یک لیتر آب جوش ریخته وبه مدت پنج دقیقه دم می‌کنند.

۱) دم کرده کاکل ذرت ادرارآور و آرام‌کننده دستگاه ادراری است.

۲) درد و ناراحتی‌های دستگاه ادراری را تسکین می‌دهد.

۳) سنگ مثانه، التهاب، ورم مثانه و درد مثانه را از بین می‌برد.

۴) برای بیماری قلب و نقرس مفید است.

۵) برای از بین بردن رسوبات ادراری از هر نوع که باشد از دم کرده کاکل ذرت استفاده کنید.

۶) کاکل ذرت بطور کلی دستگاه ادراری را تمیز می‌کند.

به غیر از کاکل ذرت از برگ، ریشه و چوب بلال نیز استفاده طبی بعمل می‌آید.

۱) جوشانده چوب وسط بلال خونریزی بینی را بند می‌آورد.

۲) جوشانده چوب وسط بلال برای بند آوردن خونریزی رحم و خونریزی پریود مصرف می‌شود.

۳) برگی که بلال را می‌پوشاند برای معالجه اسهال مفید است. به این منظور باید این برگ را با آب جوشاند و مصرف کرد.

۴) جوشانده ریشه و برگهای بلال برای ناراحتی‌های ادراری مانند قطره قطره ادرار کردن مصرف می‌شود.

۵) برای دفع سنگ مثانه از جوشانده برگهای بلال استفاده کنید.

۶) جوشانده ریشه ذرت برای سوزش ادرار مفید است.

۷) جوشانده چوب وسط بلال درد شکم و معده را از بین می‌برد.

۸) در قدیم برای معالجه سوزاک از جوشانده چوب بلال استفاده می‌کردند.



رازیانه FENNEL

نام علمی Foeniculum vulgare

رازیانه گیاهی است معطر، علفی و دوساله که ارتفاع آن تا ۲ متر نیز می‌رسد. ساقه آن دارای شیارهای هم ردیف و موازی می‌باشد. برگهای آن نازک و نخی، مانند شوید است. گلهای رازیانه زرد و به صورت خوشه در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

میوه رازیانه کوچک و بطول حدود ۸ میلیمتر و عرض ۳ میلیمتر بوده و دارای بوئی معطر و طعمی شیرین می‌باشد.

رازیانه در مناطق مدیترانه‌ای به خوبی رشد می‌کند. درایران در مناطق شمالی کشور در دامنه‌های کوههای البرز بطور خودرو می‌روید.

ترکیبات شیمیائی رازیانه

رازیانه دارای حدود ۱۰٪ روغن، کمی مواد قندی و موسیلاژ و حدود ۴٪ اسانس می‌باشد. روغن رازیانه دارای ۴٪ اسید پال میتیک (Palmitic acid)، ۲۲٪ اسید اولئیک (Oleic acid)، ۱۴٪ اسید لینولئیک (Linoleic acid) و ۶۰٪ اسید پتروسلینیک (Petroselenic acid) می‌باشد.

اسانس رازیانه که از تقطیر میوه آن بوسیله بخار آب بدست می‌آید مایعی است زرد کم‌رنگ و معطر که بر اثر ماندن، کم‌کم قهوه‌ای می‌شود.

در، صد گرم برگ رازیانه تازه، مواد زیر موجود است:

آب	۹۰ گرم
پروتئین	۲/۵ گرم
چربی	۰/۴ گرم
مواد نشاسته‌ای	۴/۵ گرم
کلسیم	۱۰۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۴۰۰ میلی‌گرم
فسفر	۵۰ میلی‌گرم
آهن	۲/۵ میلی‌گرم
ویتامین A	۳۵۰۰ واحد
ویتامین C	۳۰ میلی‌گرم

صور داروئی رازیانه

۱) دم‌کرده *رازیانه*: مقدار یک قاشق چایخوری رازیانه را کوبیده و در یک لیوان آبجوش ۱۰ دقیقه دم کنید. می‌توانید به این چای عسل اضافه کرده و برای برطرف کردن نفخ شکم بعد از غذا بخورید.

۲) شراب *رازیانه*: ۴۰ گرم رازیانه را در یک لیتر شراب بریزید و به مدت یک هفته بگذارید بماند، سپس آن‌را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف شراب رازیانه دو قاشق چایخوری بعد از غذاست.

۴) *دم‌کرده برگ رازیانه:* ۳۰ گرم برگ رازیانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید. این دم‌کرده مقوی اعصاب بوده و هضم غذا را تسریع می‌کند.

خواص طبیعی رازیانه

رازیانه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. ریشه رازیانه گرم‌تر از بقیه قسمت‌های گیاه است.

۱) رازیانه اثر زیادکننده شیر را در زنان شیرده دارد که برای آن می‌توان از دم‌کرده رازیانه استفاده کرد.

حتی در دامپروری نیز برای زیاد شدن شیر گاوهای شیرده به آنها رازیانه می‌دهند.

۲) اشتهاآور و مقوی معده است.

۳) نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

۴) تنظیم‌کننده پریود است.

۵) برگهای رازیانه ادرارآور است.

۶) جوشانده ریشه رازیانه ملین و مسهل است.

۷) برای زیاد کردن ادرار و دفع سنگ کلیه از جوشانده ریشه رازیانه استفاده کنید.

۸) روغن تخم رازیانه کرم‌ها را از بین می‌برد.

۹) حالت تهوع را برطرف می‌کند.

۱۰) برای تقویت بینائی مفید است. حتی می‌توان چشم را با بخار رازیانه بخور داد.

۱۱) برای از بین بردن ورم ملتحمه چشم، رازیانه را در آب بجوشانید و چشم خود را روی این بخار بگیرید.

۱۲) برای جلوگیری از جمع شدن شیر و التهاب سینه در زنان شیرده، باید تمام قسمت‌های گیاه (برگ، ریشه، ساقه و میوه) را درآب جوشانید و سینه را با آن کمپرس کرد.

۱۴) اگر می‌خواهید نفخ کودکان را برطرف کنید کمی رازیانه را پودر کرده و روی شکم اطفال بمالید.

۱۵) برای رفع اسهال رازیانه را با زیره سبز به نسبت مساوی دم کرده و به مریض بدهید.

۱۶) رازیانه همراه با عسل و سکنجبین تب‌های کهنه را درمان می‌کند.

۱۷) از رازیانه می‌توان داروی ضد نفخ به صورت زیر تهیه کرد:

۵ گرم پودر انیسون و ۵ گرم پودر زیره کرمان، ۵ گرم پودر تخم گشنیز و ۵ گرم پودر رازیانه را با هم مخلوط کرده در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید سپس آن‌را صاف کرده و کم کم بنوشید.

۱۸) از تنتور رازیانه نیز می‌توان برای نفخ معده استفاده کرد. به این منظور ۵ گرم تنتور زیره سیاه، ۵ گرم تنتور رازیانه و ۵ گرم تنتور گشنیز را با هم مخلوط کرده و در شیشه بریزید. و برای از بین بردن نفخ مقدار ۵۰ قطره ازاین مخلوط را در یک لیوان آب یا چائی ریخته و بعد از غذا بنوشید.

۱۹) رازیانه به دلیل داشتن هورمون زنانه در تسریع رشد دختران مؤثر است.

۲۰) رازیانه مغز را فعال می‌کند.

۲۱) از رازیانه برای دفع سنگ مثانه نیز استفاده می‌شود به این ترتیب که حدود ۳۰ گرم کاکل ذرت را دریک لیتر آب ریخته و بجوشانید، سپس دراین جوشانده دو قاشق چایخوری تخم رازیانه ریخته و بگذارید در حدود ۱۰ دقیقه دم بکشد. از این دم کرده سه فنجان در روز بنوشید تا سنگ دفع شود.

۲۲) ریشه رازیانه دارای کومارین Coumarin می‌باشد. چون این ماده رقیق‌کننده خون است بنابراین آنهائی که مبتلا به تصلب شرائین یا انسداد رگها هستند می‌توانند از جوشانده ریشه رازیانه استفاده کنند.

۲۳) دردهای مفاصل را برطرف می‌کند.

۲۴) اشتها را زیاد می‌کند.

۲۵) برای از بین بردن درد آرتروز روغن رازیانه را در محل درد بمالید.

مضرات رازیانه

رازیانه چون گرم است بنابراین برای گرم مزاجها خوب نیست و آنها باید آن‌را با سکنجبین بخورند. بطورکلی استفاده زیاد از رازیانه معده را سست کرده و تشنج می‌آورد.

۵) ترشح شیر را زیاد می‌کند.
۶) درد سیاتیک را رفع می‌کند.
۷) ملین و مقوی است.
۸) ورم کلیه را مداوا می‌کند.
۹) یبوست‌های سخت را معالجه می‌کند.
۱۰) اشتهاآور است.
۱۱) تنظیم‌کننده پریود است.
۱۲) برای رفع بیماریهای نرمی استخوان مفید است.
۱۳) گرفتگی کبد و طحال را رفع می‌کند برای این منظور آن‌را با سکنجبین بخورید.
۱۴) ضماد ریشهٔ روناس را روی قسمت‌های بدن که فلج شده بگذارید بسیار مؤثر است.
۱۵) خارش پوست را برطرف می‌کند به این منظور می‌توان از ضماد آن استفاده کرد و یا این‌که جوشاندهٔ آن‌را در وان حمام بریزید و مدتی در آن استراحت کنید.
۱۶) برای برطرف کردن کوفتگی و ضربه از ضماد روناس استفاده کنید.
۱۷) اورهٔ خون را پائین می‌آورد.
۱۸) سنگ کلیه (از نوع فسفات) را دفع می‌کند.
۱۹) اگر ادرار شما قلیائی است و مرتباً به عفونت ادرار مبتلا می‌شوید از دم کردهٔ روناس هر شب یک فنجان بنوشید زیرا روناس ادرار را اسیدی کرده و میکروب و ویروس را از بین می‌برد.
۲۰) جوش خوردن استخوان شکسته را تسریع می‌کند.
۲۱) تورم را در بدن از بین می‌برد.
۲۲) از کمپرس جوشاندهٔ روناس برای رفع بیماریهای پوستی استفاده کنید.

مضرات روناس

همانطور که گفته شد روناس ترشح ادرار را زیاد و فشار آن‌را بالا می‌برد. و ممکن است دراثر استفادهٔ زیاد در ادرار ایجاد خون کند. بنابراین بهتر است که روناس با کتیرا خورده شود.



ریحان Basil

نام علمی Ocimum basilicum

ریحان گیاهی است علفی، یکساله و معطر که ارتفاع ساقهٔ آن تا ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن بصورت متقابل، بیضوی و نوک تیز با کناره‌های دندانه‌دار می‌باشد. گلهای آن معطر و کوچک به رنگهای سفید، قرمز و گاهی بنفش مشاهده می‌شود.

تخم آن سیاه و ریز است. برگ ریحان و سرشاخه‌های جوان آن به مصرف تغذیه می‌رسد. ریحان در ایران و افغانستان بطور خودرو می‌روید و در اکثر نقاط دنیا کاشته می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

از ریحان اسانسی تهیه می‌شود بنام اسانس بازیلیک (Essence of Basilic) یا روغن

ریحان (Oil of Basil) که معروف است و مصارف درمانی مختلفی دارد. اسانس ریحان شامل موادی مانند استراگول Estragol و اوسی من (Ocimene) می‌باشد. این اسانس مایعی است به رنگ مایل به زرد و بوئی معطر دارد. در آب غیر محلول بوده ولی درالکل حل می‌شود.

اسانس ریحان را باید در ظروف کاملاً دربسته و دور از نور و حرارت نگهداری نمود.

دانهٔ ریحان دارای ماده روغنی است که حالتی روان دارد.

خواص طبی ریحان

چون ریحان بسیار معطر است بنابراین برای معطر ساختن غذاها از آن استفاده می‌شود:

ریحان از لحاظ طب قدیم ایران کمی گرم و خشک است.

۱) دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج دارد. مقوی و مدر (ادرارآور) است.

۲) دم کرده برگ ریحان معالج سردردهای عصبی و میگرن است.

۳) خوردن ریحان دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۴) نوشیدن یک فنجان دم کرده ریحان نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

۵) برای علاج خراش و ترک پستان و التیام زخم‌ها، برگهای ریحان را له کرده و با گلاب مخلوط کنید و بگذارید چند ساعت بماند سپس آن‌را مانند ضماد روی زخم و خراش بگذارید.

۶) ریحان معالج بی‌خوابی است، برای این منظور ریحان را دم کنید و کمی عسل به آن اضافه کنید و یک‌ساعت قبل از رفتن به رختخواب یک فنجان از این دم کرده را بنوشید، خواب خوبی خواهید داشت.

۷) برگ ریحان درمان‌کننده ناراحتی‌های حاصل از نیش حشرات است. کافی است که محل گزش حشرات را با برگ ریحان ماساژ دهید خارش و درد را برطرف می‌کند.

۸) برای درمان برونشیت حدود ۵۰ گرم برگ ریحان را در یک لیتر آب بجوشانید تا مقدار مایع به سه چهارم تقلیل یابد سپس آن‌را با قند شیرین کرده و ازاین شربت به مقدار یک قاشق سوپخوری سه بار در روز مصرف کنید.

۹) جویدن برگ ریحان برای زخم‌های دهان مفید است.

۱۰) جوشانده ریحان برای درمان اسهال مفید است.

۱۱) برای درمان سرطان معده در بعضی از کشورهای آفریقائی برگ و شاخه‌های ریحان را در وان حمام ریخته و بیمار را به مدت نیم‌ساعت در آن می‌خوابانند.

۱۲) از جوشانده برگ ریحان برای شست و شوی زخم‌ها استفاده کنید.

۱۳) جوشانده ریحان تب بر است.

۱۴) دم کرده تخم ریحان مسکن است.

۱۵) اگر تخم ریحان را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان اسهال است.

۱۶) برای رفع یبوست، تخم ریحان را با آب دم کنید وبنوشید. یبوست را برطرف می‌کند.

۱۷) اگر تخم ریحان را در آب خیس کنید تولید لعاب و ژله می‌کند. این ژله نرم‌کننده، ادرارآور و معرق است.

۱۸) تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است.

۱۹) برگ ریحان اثر زیادکننده شیر دارد و مادران شیرده حتماً باید ازاین گیاه استفاده کنند.

۲۰) دم کرده برگ و ساقه این گیاه داروی بسیار خوبی جهت رفع التهاب دستگاه ادراری است.

۲۱) دم کرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه به‌کار می‌رود.

۲۲) دم کرده برگ ریحان درمان‌کننده سرگیجه است.

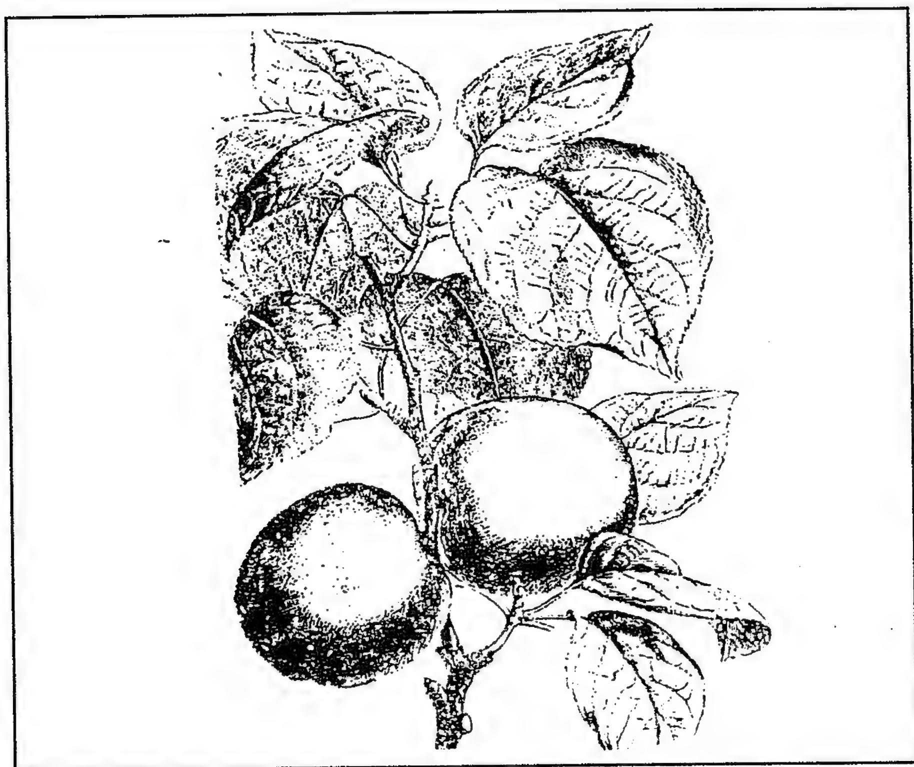
۲۳) برگ ریحان را همراه با غذا بخورید در هضم غذا مؤثراست.

۲۴) اگر ۲ تا ۳ قطره اسانس ریحان را روی یک حبه قند ریخته و در دهان بگذارید؛ برای رفع سردرد ناشی از ناراحتی‌های سیستم هضم مؤثر است.

۲۵) دم کرده برگ ریحان همراه با آویشن (Thyme) را با عسل شیرین کنید تا به صورت شربتی درآید. ازاین شربت به مقدار یک تا سه قاشق مرباخوری در روز مصرف کنید تا بی‌خوابی را برطرف نماید.

۲۶) اگر گلدان ریحان را جلوی پنجره بگذارید حشرات و مگس را فراری می‌دهد و آنها وارد خانه نخواهند شد.

اسانس ریحان را می‌توانید از مغازه‌های Health Food خریداری کنید. این اسانس به نام Essential Oil Basil معروف است حتماً دقت کنید که این اسانس بسیار قوی است و نباید بیش از ۲ تا ۳ قطره آن‌را مصرف کنید و همیشه هم باید آن‌را با آب رقیق کنید.



زردآلو Apricot

نام علمی Armeniaca bulgar

درخت زردآلو بومی نواحی چین می‌باشد و هنوز هم به صورت وحشی دراین مناطق می‌روید. این درخت در اوائل قرن اول میلادی به آسیا واروپا راه یافت.

درخت زردآلو تا ارتفاع ۶ متر می‌رسد برگهای آن مانند قلب نوک تیز و به رنگ سبز روشن مایل به زرد می‌باشد. گلهای زردآلو درشت و به رنگ سفید متمایل به قرمز است.

میوه آن گوشتی و زردرنگ با طعمی مطبوع و شیرین بوده که در اواسط تابستان می‌رسد.

هسته زردآلو صاف، قهوه‌ای و بیضی شکل است. در داخل هسته مغز آن قرار دارد که طعم آن شیرین و گاهی تلخ می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی

در، صد گرم زردآلوی بدون هسته، مواد زیر موجود است:

انرژی	۵۴	کالری
آب	۸۱ـ۸۴	گرم
موادقندی	۱۰ - ۱۲	گرم
پروتئین	۱	میلی‌گرم
کلسیم	۱۸	میلی‌گرم
فسفر	۲۳	میلی‌گرم
سدیم	۱	گرم
پتاسیم	۲۸۰	میلی‌گرم
آهن	۰/۵	میلی‌گرم
ویتامین A	۲۷۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۴	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۶	میلی‌گرم
ویتامین C	۱۰	میلی‌گرم
اسید سالسیلیک	۱/۵	گرم
مواد نشاسته‌ای	۶/۳۵	گرم
آلبومین	۰/۴۵	گرم
چربی	۰/۱۲	گرم

مغز زردآلو دارای ۴۰٪ روغن، مقداری پروتئین، قند، اسانس و ویتامین‌های A , C , B17 و کبالت می‌باشد. ویتامین B17 که Laetrile و Pangamic Acid پانگامیک اسید نامیده می‌شود؛ طبق تحقیقات دانشمندان ضد بیماری سرطان و معالج سرطان است. این ویتامین بصورت قرص در اروپا وجود داشته و مصرف می‌شود ولی متأسفانه فروش آن در کانادا ممنوع است زیرا دارای مقدار بسیار کمی سیانید می‌باشد.

خواص درمانی زردآلو

زرد آلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است.

۱) تصفیه‌کننده خون است.

۲) عروق را باز می‌کند.

۳) ملین است.

۴) بوی بد دهان را رفع می‌کند.

۵) تب بر است.

۶) به علت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است.

۷) ورم مفاصل را برطرف می‌کند.

۸) ضد نرمی استخوان است.

۹) برای قلیائی کردن بدن مفید است.

خواص درمانی هسته و برگ زردآلو

مغز هسته زردآلو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و برگ و گل آن سرد و خشک است.

۱) مغز آن تقویت کنندهٔ قوای جنسی است.

۲) روغن مغز هسته را اگر در گوش بچکانید صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می‌کند.

۳) روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست مفید است.

۴) روغن مغز هسته اگر تلخ باشد کرم معده و روده را از بین می‌برد.

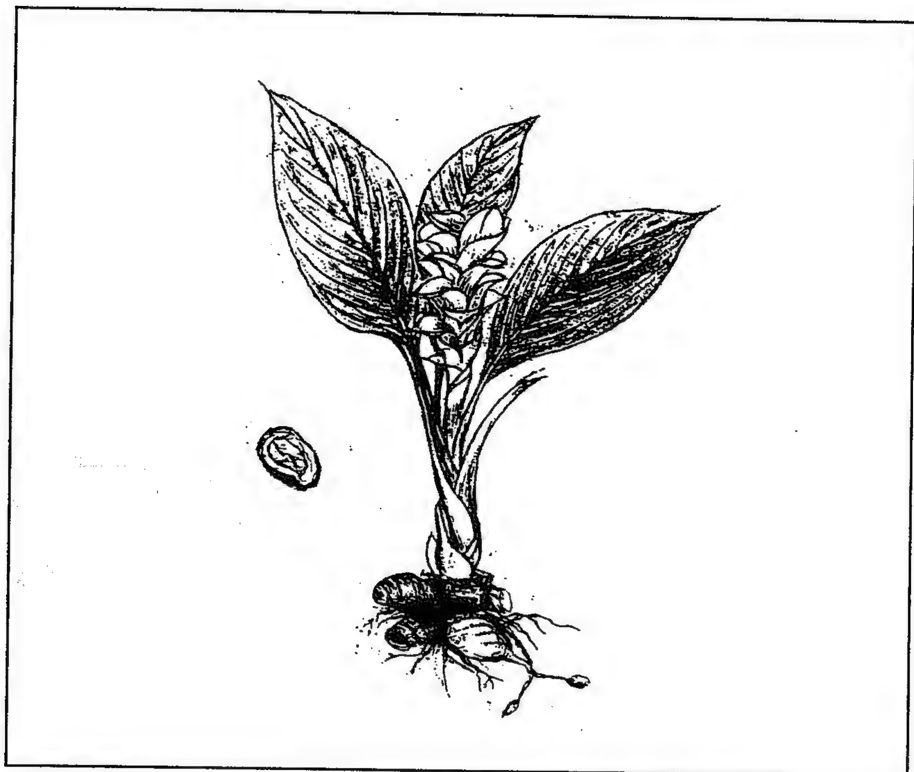
۵) روغن تلخ مغز هسته، ورم مقعد را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می‌کند.

۶) دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است.

۷ - برای تسکین گوش درد چند قطره از دم کرده برگ زردآلو در گوش بچکانید.

مضرات زردآلو

زردآلو بطورکلی دیرهضم، ثقیل، سنگین و نفاخ است. اشخاص سالخورده و کودکان باید از خوردن زیاد آن احتراز کنند. همیشه باید زردآلو را قبل از غذا خورد و همراه با آن هسته آن‌را نیز تناول نمود زیرا هسته زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آن‌را آسان می‌سازد.



زردچوبه Turmeric

نام علمی Curcuma longa

زردچوبه گیاهی است از خانوادهٔ زنجبیل به‌ارتفاع حدود یک متر ونیم که دارای ساقهٔ متورمی است. گلهای زردچوبه به صورت سنبله و به رنگ سبز مایل به زرد می‌باشد.

زردچوبه در هندوستان و چین و نقاط حارهٔ زمین می‌روید. از کنار برگهای غلاف دار قاعدهٔ ساقه، شاخه‌های کوچک و استوانه‌ای شکل ضخیمی خارج می‌شود که به صورت مورب در زمین فرو رفته و هر یک ایجاد ریشه می‌کنند و مرتباً پایه‌های جدیدی به‌وجود می‌آورند.

قسمت مورد استفادهٔ این گیاه ساقهٔ زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن از زمین تمیز کرده و ریشه‌های آن‌را جدا می‌کنند و درآب جوش قرار می‌دهند و پس از تمیز کردن به مدت چند روز خشک می‌کنند.

زردچوبه رنگ زرد یا خاکستری مایل به قهوه‌ای دارد. بوی آن معطر و طعم آن تلخ است.

برای زیاد کردن زردچوبه، ساقه زیرزمینی آن‌را که جوانه دارد در زمین به فاصلهٔ ۳۰ سانتیمتر از یکدیگر می‌کارند که معمولاً می‌توان پس از یک‌سال برداشت کرد.

زردچوبه در قدیم‌الایام به علت رنگ زرد درخشانی که دارد برای رنگرزی پارچه‌های ابریشمی و پنبه‌ای به‌کار می‌رفته است و همچنین در خوراکی‌ها استفاده می‌شده است.

ترکیبات شیمیائی زردچوبه

زردچوبه دارای اسانسی مرکب از اسیدهای والرینیک، کاپریلیک و فلاندرن می‌باشد و همچنین دارای سابی‌نین، سینئول، بورنئول و الکل تورمرول و ماده کورکومین می‌باشد؛ که علت رنگ زرد، زردچوبه همین ماده کورکومین می‌باشد.

خواص زردچوبه

زردچوبه از نظر طب قدیم ایرانی گرم و خشک است و برای استفاده درمانی می‌توان آن‌را مانند چائی دم نمود و استفاده کرد البته اخیراً در بازار کانادا و آمریکا کپسول آن هم به بازار آمده است.

زردچوبه دارای خواص درمانی زیر است:

۱) گرفتگی و انسداد کبد را باز می‌کند و برای تمیز کردن کبد مؤثر است.

۲) مخلوط یک قاشق زردچوبه و یک قاشق انیسون و سرکه برای درمان یرقان مفید است.

۳) برای رفع دندان درد آن‌را در دهان انداخته و بجوید.

۴) زردچوبه بهترین داروی ضد تورم است و در اروپا و آمریکا از آن برای این منظور استفاده می‌کنند. و در روز می‌توان از سه فنجان دم کردهٔ زردچوبه و یا ۲ کپسول سه بار در روز استفاده کرد.

۵) برای خشک کردن زخم‌ها و رفع درد آنها می‌توان گرد خشک زردچوبه را روی

زخم‌ها ریخت.

۶) زردچوبه بادشکن، تصفیه کنندهٔ خون، تب بر، محرک و انرژی زا می‌باشد.

۷) زردچوبه حتی، در دررفتگی استخوان نیز استفاده می‌شود. برای این منظور پمادی از زردچوبه تهیه کنید وروی عضو آسیب دیده ببندید.

۸) آنهائی که معده ضعیف دارند حتماً باید برای تقویت معدهٔ خود از دم کردهٔ زردچوبه استفاده کنند.

۹) زردچوبه برای بند آوردن خونریزی‌ها نیز مصرف می‌شود.

۱۰) زردچوبه برای رساندن دمل نیز مفید است.

۱۱) خانم‌هائی که پریود آنها نامنظم است برای تنظیم آن باید از زردچوبه استفاده کنند.

۱۲) استفاده از زردچوبه گردش خون را افزایش می‌دهد و لخته‌های خون را حل می‌کند.

۱۳) از زردچوبه برای درمان کمردرد، پشت درد و سینه درد نیز استفاده می‌شود.

۱۴) برای درمان اسهال و اسهال خونی حتماً از دم کردهٔ زردچوبه استفاده کنید.

۱۵) زردچوبه در قدیم برای درمان رماتیسم وسل و سرفه به‌کار می‌رفته است.

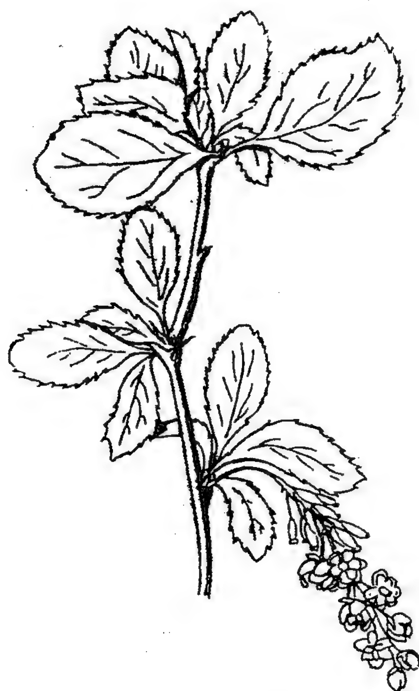
۱۶) اگر سنگ کلیه و یا سنگ کیسه صفرا دارید، مصرف زردچوبه آنها را می‌شکند و از بدن خارج می‌سازد.

۱۷) خوردن زردچوبه در موقع وضع حمل و همچنین بعد از آن برای پاک کردن رحم توصیه شده است.

۱۸) برای درمان التهاب لثه، زردچوبه را دم کرده و آن‌را غرغره کنید.

۱۹) تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که زردچوبه از سرطان جلوگیری می‌کند بنابراین بهتر است که در غذاها از زردچوبه استفاده کنید.

با تمام مزایای گفته شده باید اشاره کرد که زیاده‌روی در خوردن زردچوبه، برای قلب مضر است و البته اگر از لیموترش استفاده کنید اثرات مضر آن‌را خنثی می‌سازد.



زرشک Barberry

نام علمی Berberis

«تمیزکننده و مقوی کبد»

زرشک درختچه‌ای است دارای ساقه‌های خاردار که ارتفاع آن تا ۴ متر نیز می‌رسد. چوب این درخت، قهوه‌ای، قرمز و یا زردرنگ می‌باشد. برگهای آن بیضی شکل با دندانه‌های اره‌ای و گلهای آن خوشه‌ای و زرد رنگ است.

شاخه‌های زرشک تیغ زیادی دارد. میوه زرشک قرمز رنگ، گوشتی، بیضوی شکل و دارای طعمی ترش است.

زرشک در جنگل‌های اروپا و آسیا می‌روید و درایران در دامنه‌های البرز یافت می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه، پوست ریشه و ساقه، برگ، گل و میوه آن است.

ترکیبات شیمیائی

در تمام قسمت‌های این گیاه آلکالوئیدهای بربرین Berberine، آکسیاکانتین Oxyaconthine، بربامین Berbamine وجود دارد. مقدار آلکالوئید در پوست ریشهٔ زرشک بیشتر از قسمت‌های دیگر این گیاه است.

میوه زرشک دارای حدود ۴٪ مواد قندی، ۶٪ اسید مالیک و اسید تارتاریک و مقداری صمغ می‌باشد.

زرشک گونه‌های مختلف دارد که مهم‌ترین آنها، یکی بنام زرشک بی‌هسته و دیگری زرشک با هسته می‌باشد.

صور داروئی زرشک

جوشانده زرشک: مقدار ۲۰ ـ ۱۰ گرم پوست ریشه یا ساقه و یا میوه زرشک را در یک لیتر آب ریخته و آن‌را بجوش بیاورید، سپس آن‌را از روی اجاق برداشته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه بماند. این جوشانده را صاف کرده و با شکر یا عسل شیرین کنید. مقدار مصرف روزانه آن سه فنجان در فاصله بین غذاهاست.

تنتور زرشک: این تنتور را می‌توانید از مغازه‌های Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۰ ـ ۱۰ قطره سه بار در روز می‌باشد.

دم کرده زرشک: مقدار ۴۰ گرم زرشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه بماند سپس آن‌را با شکر یا عسل شیرین کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز و در فاصله بین غذاهاست.

خواص طبی زرشک

زرشک از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. میوه زرشک خواص زیر را دارد:

۱) قابض است.

۲) تقویت‌کننده قلب و کبد است.

۳) بواسیرخونی را درمان می‌کند.

۴) خونریزی را برطرف می‌کند.

۵) برای برطرف کردن بیماریهای کبدی مفید است.

۶) صفرابراست.

۷) دم کرده زرشک را برای برطرف کردن ناراحتی‌های دهان غرغره کنید.

خواص ریشه و پوست ساقه

۱) صفرابر و مسهل است.

۲) کبد را پاک و تقویت می‌کند.

۳) اعمال دستگاه گوارش را منظم می‌کند.

۴) سوء هاضمه را از بین می‌برد.

۵) بی‌اشتهائی را برطرف می‌کند.

۶) برای رفع یبوست مفید است.

۷) در درمان یرقان و زردی مؤثر است.

۸) نقرس و رماتیسم را برطرف می‌کند.

۹) خانم‌هائی که بین دو پریود خونریزی دارند؛ برای برطرف کردن آن می‌توانند از ریشه و ساقه زرشک استفاده کنند.

۱۰) آنهائی که مبتلا به ورم طحال هستند می‌توانند برای معالجه ازاین گیاه کمک بگیرند.

۱۱) واریس را درمان می‌کند.

۱۲) برای معالجه بواسیر نافع است.

۱۳) درمانِ کبدِ بزرگ شده است.

۱۴) تمیزکننده خون است؛ بنابراین آنهائی که صورت و بدنشان جوش می‌زند باید ازاین گیاه استفاده کنند.

۱۵) برای لاغر شدن و از بین بردن چربیهای بدن، پوست ساقه زرشک را با معادل آن زردچوبه مخلوط کرده و آن‌را دم کنید و ازاین دم کرده به مقدار یک فنجان در بین غذاها یعنی سه فنجان در روز بنوشید.

۱۶) برای تنظیم قند خون و معالجه مرض قند، باید پوست ساقه زرشک را با دوبرابر

آن زردچوبه مخلوط کرده و آن‌را دم کنید و به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.

۱۷) برای برطرف کردن سوزش ادرار مفید است.

۱۸) فشار خون را پائین می‌آورد.

۱۹) برای شست و شوی چشم می‌توانید از جوشانده ریشه و ساقه زرشک استفاده کنید.

خواص برگ زرشک

۱) آب آوردگی بدن را برطرف می‌کند.

۲) اسهال‌های مزمن را درمان می‌کند.

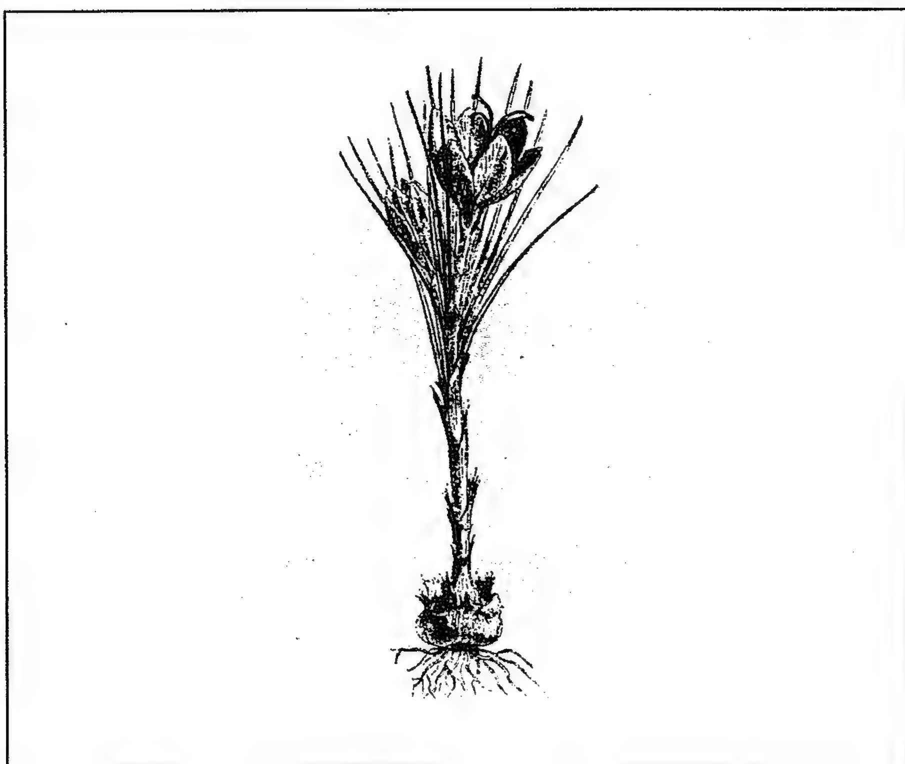
۳) برگ زرشک دارای مقدار زیادی ویتامین C می‌باشد بنابراین در درمان بیماری اسکوربیت اثر مفید دارد.

۴) جویدن برگ زرشک باعث محکم شدن لثه و دندان می‌شود.

۵) در موقع آنژین و گلو درد، دم کرده برگ زرشک را غرغره کنید.

مضرات زرشک

مصرف مقدار زیاد زرشک و یاساقه و برگ آن برای زنان حامله مناسب نیست زیرا رحم را تحریک کرده و ممکن است باعث سقط جنین شود.



زعفران Saffron

نام علمی Crocus sativus

زعفران گیاهی است پایا با ارتفاع تقریباً ۳۰ سانتیمتر که دارای برگهای دراز و سبز مانند تره است. ساقه زیرزمینی آن از دو پیاز تشکیل می‌شود. این پیازها سخت و مدور و گوشتدار و پوشیده از غشاءهای نازک قهوه‌ای رنگ می‌باشند. گلهای زعفران ارغوانی، منظم و شامل لوله‌ای دراز است که به سه گلبرگ و کاسبرگ منتهی می‌شود. گلبرگهای زعفران به رنگ بنفش، گلی و یا ارغوانی است. قسمت مورد استفاده این گیاه که زعفران نامیده می‌شود ناحیه انتهائی خامه و کلاله آن است.

زعفران خیلی مرغوب قسمت کلاله گل یعنی قسمت انتهائی خامه است و میله خامه زعفران درجه دو و نامرغوب را تشکیل می‌دهد.

بهترین نوع زعفران دنیا از قائنات در استان خراسان بدست می‌آید و بعد از آن

زعفران کرمان قرار دارد.

در برخی از نقاط گرمسیر دنیا مانند اسپانیا و کشمیر نیز زعفران بعمل می‌آید که با زعفران ایران تفاوت دارد و مرغوب نیست.

برداشت زعفران به این ترتیب صورت می‌گیرد که قسمت کلاله هر گل را برمی‌دارند و بین کاغذ قرار می‌دهند تا خشک شود و سپس بسته بندی می‌کنند. استاندارد زعفران که در فرانسه صورت گرفته است اعلام می‌دارد که باید ۵۰ عدد از الیاف زعفران بیشتر از ۰/۲۷۷ گرم وزن داشته باشد و درصد رطوبت آن ۱۳٪ باشد. همچنین هر میلی‌گرم آن باید بتواند ۷۰۰ سانتیمتر مکعب آب را بطور محسوس رنگی کند.

ترکیبات شیمیائی زعفران

زعفران دارای مواد چرب، املاح معدنی، موسیلاژ و اسانس‌های فراوان می‌باشد.

رنگ زعفران مربوط به ماده محتوی آن، بنام کروسین Crocine است. پیاز زعفران سمی است و مصرف بیش از حد آن برای حیوانات کشنده است.

صور داروئی زعفران

از زعفران می‌توان به شکل‌های مختلف استفاده کرد:

دم‌کرده زعفران یا چای زعفران: ۲ گرم زعفران را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت نیم‌ساعت روی آتش بسیار ملایم بگذارید تا دم بکشد.

تنتور زعفران: یک گرم زعفران را ساییده و با ۱۰ گرم الکل سفید ۸۰ درجه مخلوط کرده و در شیشه ریخته و در آن‌را ببندید. این شیشه را در جای تاریکی گذاشته و هر روزه آن‌را تکان دهید. پس از دو هفته آن‌را صاف کرده و از آن استفاده کنید.

گرد زعفران: زعفران را در فر که دارای درجه حرارت ۲۵ درجه سانتیگراد باشد خشک کرده و سپس آسیاب کنید و از الک خیلی ریز (نمره ۱۰۰) رد کنید تا گرد نرمی بدست آید.

خواص طبی زعفران

زعفران از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. مهمترین خاصیت زعفران که از قدیم‌الایام مورد استفاده بوده است درمان افسردگی می‌باشد. این خاصیت مهم حتی در شعر شاعران نیز انعکاس یافته است. شاهد آن شعر خاقانی است که می‌گوید:

گر کسی را زعفران شادی فزاید گو فزای چون تو با غم خو گرفتی زعفران کس مخور

مشهور است که یکی از سیاحان اروپائی که از شهر مشهد گذر می‌کرده است دخترانی را می‌بیند که خوشحال و خندان از یک کارخانه کوچک خارج می‌شوند. چون از همراهان دلیل خوشحالی و شادی آنها را سؤال می‌کند جواب می‌شنود که آنها در کارخانه بسته‌بندی زعفران کار می‌کنند.

زعفران دارای بوئی قوی و طعم تلخ می‌باشد.

۱) خوردن چای زعفران باعث هضم غذا می‌شود.

۲) باعث تحریک اعصاب می‌شود.

۳) اثر مسکن درد دارد.

۴) تنظیم‌کننده عادت ماهانه است و خانم‌هائی که پریودشان نامنظم است و عقب می‌افتد باید چای زعفران بنوشند.

۵) در قدیم برای سقط جنین مصرف می‌شده است و برای این‌کار به زن باردار چند نوبت در روز چای زعفران می‌دادند.

۶) زعفران خون‌ساز است و گردش خون را آسان می‌سازد.

۷) مصرف زعفران خونریزیهای بعد از زایمان را کاهش می‌دهد.

۸) برای این‌که دانه‌های سرخک زودتر بیرون بریزد به بچه‌ها زعفران بدهید.

۹) برای تقویت مغز و حواس مفید است.

۱۰) قوای جنسی را تقویت می‌کند.

۱۱) کبد را تصفیه وقوی می‌سازد.

۱۲) سرفه را رفع و اثر مفید روی درمان برونشیت دارد.

۱۳) کلیه و مثانه را پاک می‌کند.

۱۴) آرام‌بخش و خواب‌آور است.

کسانی که دچار بی‌خوابی هستند بهتر است قبل از رفتن به رختخواب یک فنجان چای زعفران بنوشند.

۱۵) برای زایمانهای سخت مفید است و در موعد زایمان، این‌گونه زنان باید از چای زعفران استفاده کنند.

۱۶) برای خرد کردن و بیرون آوردن سنگ مثانه زعفران را با عسل مخلوط کرده و بخورید.

۱۷) برای برطرف کردن درد رحم و مقعد از گرد زعفران و کره کاکائو، شیاف درست کرده و استفاده کنید.

۱۸) زعفران ضد تشنج است.

۱۹)هنگام دندان در آوردن بچه‌ها که لثه‌هایشان درد دارد، مقدار نیم گرم زعفران را با عسل مخلوط کرده و با مسواک نرم روی لثه آنها بمالید تا درد برطرف شود.

۲۰) دم کرده زعفران عرق‌آور بوده و مخصوصاً برای رفع سرماخوردگی و انفلوآنزا مفید است.

۲۱) گاز معده را برطرف می‌کند.

۲۲) ادرارآور است.

۲۳) و بالاخره اگر می‌خواهید همیشه شاد و خندان باشید زعفران بخورید.

۲۴) فرمول قدیمی زیر برای تنظیم پریود خانم‌ها و باز کردن قاعدگی، سال‌هاست که به‌کار می‌رود و اثر بسیار مفیدی دارد.

تارتارات آهن و پتاسیم	۰/۵	گرم
گرد زعفران	۰/۵	گرم
پودر دارچین	۲	گرم

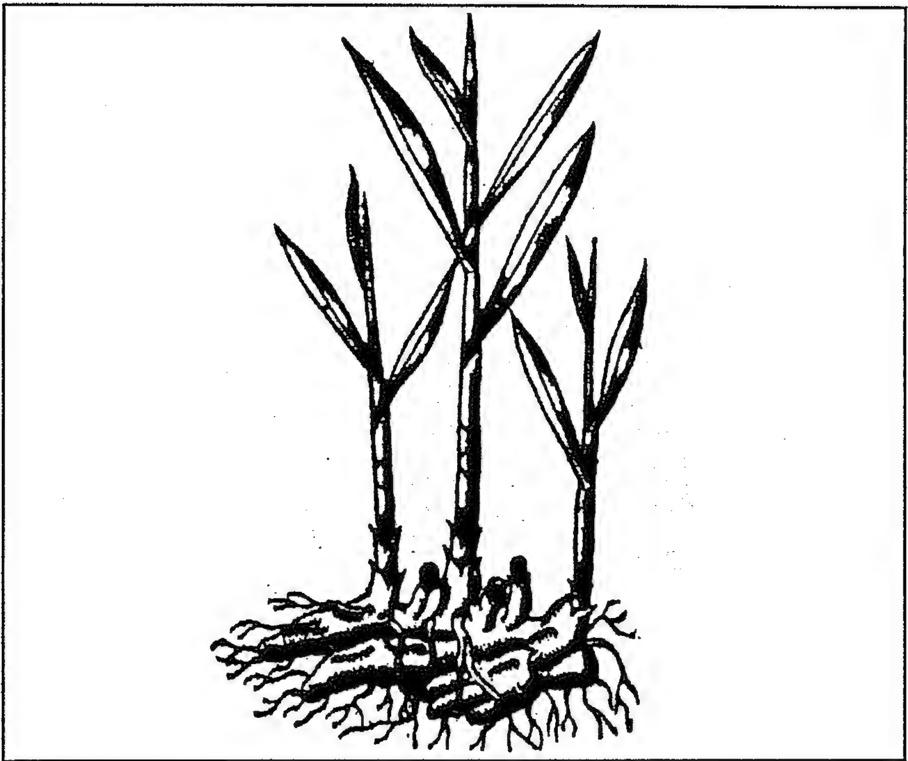
خانم‌ها از این مخلوط چهاربار در روز استفاده کنند.

مضرات زعفران

چون زعفران برروی سیستم تولید مثل اثر می‌کند بنابراین زنان باردار باید از خوردن آن احتراز کنند زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود. خوردن زیاد زعفران برای

کلیه‌ها مضر است، اشتها را کم می‌کند و ایجاد سردرد کرده و باعث اختلال حواس می‌شود. برای جلوگیری از این اشکالات باید زعفران را با انیسون و سکنجبین خورد.

زعفران را باید در شیشه‌های دربسته و دور از نور نگهداری کرد زیرا عطر و رنگ خود را در اثر نور از دست می‌دهد.



زنجبیل Ginger

نام علمی Zingibar officinale

زنجبیل از قدیم‌الایام مورد مصرف مردم ایران، هند و چین بوده است. این گیاه همراه با گیاهان دیگر به‌عنوان تقویت‌کننده معده و بدن، بادشکن و ضد نفخ به‌کار می‌رود. همچنین پزشکان چینی اخیراً کشف کرده‌اند که شربت زنجبیل بهترین دارو برای معالجه زخم معده می‌باشد.

زنجبیل درد معده را از بین می‌برد و مخصوصاً در زمستان بدن را گرم می‌سازد.

زنجبیل را می‌توان برای برطرف کردن حالت تهوع و استفراغ و دل بهم خوردگی، برای اشخاصی که در هنگام مسافرت به آن دچار می‌شوند، استفاده کرد. در این موارد شخص می‌تواند مقدار کمی از زنجبیل خشک شده را در دهان گذاشته و آن‌را بجود، فوراً حالت تهوع برطرف خواهد شد و یا این‌که چای زنجبیل بنوشد. زنجبیل غیر از آن‌که

معده را تقویت می‌کند از رشد کرم و انگل نیز در معده و روده جلوگیری می‌کند. بیشتر غذاهای چینی و هندی شامل زنجبیل می‌باشد که هم طعم خوبی به غذا می‌دهد و هم برای هضم غذا و معده مفید است.

زنجبیل تازه و شربت زنجبیل یا چای زنجبیل در بدن تولید گرما کرده و به این وسیله مواد سمی و زائد بدن را به صورت عرق از بدن خارج می‌سازد. این گیاه برای خانم‌هائی که پریود آنها عقب می‌افتد تجویز شده است.

زنجبیل بهترین داری سرماخوردگی وگلودرد می‌باشد. هنگامی که حس کردید دچار سرماخوردگی شده‌اید چند بار چای زنجبیل بنوشید و اگر گلودرد دارید علاوه بر آن‌که چای آن‌را میل می‌نمائید با آن نیز غرغره کنید.

دستور تهیه چای زنجبیل: یک قاشق چایخوری پودر خشک زنجبیل و یا دو قاشق چایخوری زنجبیل رنده شده تازه را، در داخل قوری ریخته روی آن آب جوش بریزید و به مدت پنج دقیقه آن‌را روی حرارت ملایم دم کنید و سپس با عسل شیرین کرده میل کنید.

چای زنجبیل هر چقدر بیشتر بماند و دم بکشد تندتر می‌شود، حتی می‌توان چای زنجبیل را بعد از سرد شدن در داخل یخچال گذاشت و خنک کرده و مانند یک نوشابه سرد استفاده نمود.

اگر از تنتور زنجبیل استفاده می‌کنید ۱۰ قطره آن را در یک لیوان آب گرم ریخته، با عسل شیرین کرده و بنوشید. ضمناً می‌توان زنجبیل خشک شده را از مغازه‌ها خرید و مصرف کرد.

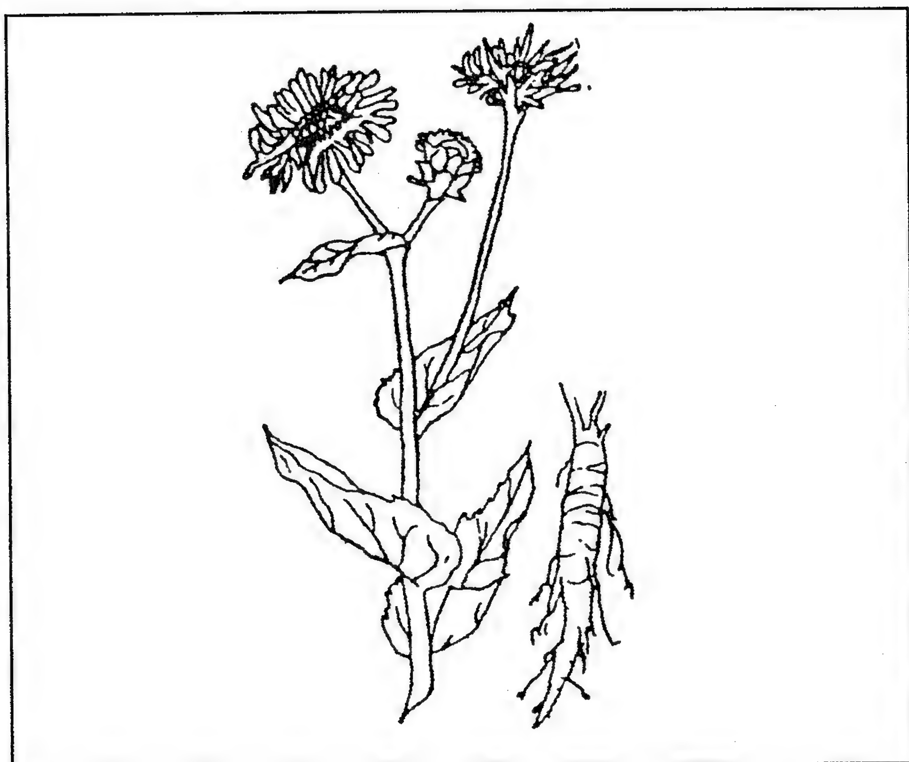
برای تهیه شربت زنجبیل یک قسمت زنجبیل رنده شده را با سه قسمت عسل مخلوط کرده و در شیشه دربسته در یخچال نگهداری کنید و هر موقع خواستید مصرف کنید.

برای درست کردن تنتور زنجبیل می‌توانید از الکل ۵۰ درجه استفاده نمائید.

یک قسمت زنجبیل رنده شده را باسه قسمت الکل ۵۰ درجه مخلوط کرده و داخل یک شیشه تیره رنگ بریزید و چهارده روز مرتباً چندین‌بار در روز تکان دهید. سپس بعد ازاین مدت، صاف کرده و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

زنجبیل را حتی برای کمپرس نیز می‌توان استفاده کرد تا سموم بدن را خارج سازد. برای این منظور ابتدا چای زنجبیل درست کنید و دستمالی را با آن آغشته کنید و آب اضافی آن‌را فشار داده در محل زخم یا درد بگذارید.

شربت زنجبیل برای زخم معده بسیار مفید است. مبتلایان به زخم معده باید هر روز قبل از غذا یک قاشق چایخوری از این شربت را همراه با کمی آب بنوشند، بیماری آنها پس از مدتی التیام خواهد یافت.



زنجبیل شامی Elecampane

نام علمی Inula Helenium

«برطرف‌کننده سرفه و بیماریهای تنفسی»

زنجبیل شامی گیاهی است علفی و چند ساله که تا ارتفاع ۲ متر بالا می‌رود.

ساقه آن راست و کرک دار و دارای شاخه‌های متعدد می‌باشد. برگهای این گیاه در قسمت پائین ساقه بزرگ و دارای دمبرگ دراز و به شکل بیضوی، نوک دار و پوشیده از کرکهای پنبه‌ای است. در حالی‌که برگهای بالای ساقه بدون دمبرگ می‌باشد.

گلهای آن که در تابستان ظاهر می‌شود زردرنگ، درشت و شبیه گل آفتاب گردان، ولی کوچکتر از آن است.

میوه آن به رنگ قهوه‌ای است که در انتهای آن تارهای نامساوی به رنگ خرمائی دیده می‌شود.

ریشه آن ضخیم، گوشتی و قرمز رنگ با بوی تند و خوشبو و طعم گس و تلخ می‌باشد که پس از خشک شدن به رنگ زرد مایل به قهوه‌ای یا خاکستری مایل به زرد در می‌آید.
قسمت مورد استفاده این گیاه ریشهٔ آن است که باید حداقل دو ساله باشد تا اثر درمانی داشته باشد.

ترکیبات شیمیائی

ریشهٔ زنجبیل شامی دارای ۴۰٪ اینولین، مقدار کمی اسانس و ماده‌ای بنام آلانتولاکتون Alantolactone می‌باشد که روی کرم آسکاریس اثر دارد.

صور داروئی زنجبیل شامی

دم کرده: یک قاشق چایخوری ریشه خشک این گیاه را در یک فنجان آب جوشیده ریخته و بگذارید بمدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف دم کرده یک فنجان قبل از هر غذا می‌باشد (سه فنجان درروز).

شراب: مقدار ۷۰ گرم ریشه خشک شده این گیاه را دریک لیترشراب خیس کرده و بگذارید به مدت دو هفته بماند. سپس آن‌را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این شراب نصف فنجان قبل از هر غذاست. البته چون این شراب تلخ است می‌توانید آن‌را با عسل یا شکر شیرین کنید.

تنتور: این تنتور را می‌توانید از فروشگاههای Health Food خریداری کنید و یا برای درست کردن آن مقدار ۱۰۰ گرم ریشه خشک شده گیاه را در داخل ۵۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه طبی یا ویسکی خیس کرده و به مدت ۱۵ روز بگذارید بماند، البته هر روز باید آن‌را تکان دهید. پس از این مدت آن‌را صاف کرده و در داخل بطری دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵ ـ ۱۰ قطره مخلوط با آب سه بار درروز است.

بخور: ۵۰ گرم ریشه خشک شده این گیاه و یا یک قاشق چایخوری تنتور آن‌را در یک لیتر آب جوش ریخته و بخور دهید این بخور برای ضدعفونی کردن مجاری ادرار مفید است.

خواص طبی زنجبیل شامی

زنجبیل شامی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) سرفه را آرام می‌کند.

۲) تشنج برونش‌ها را از بین می‌برد.

۳) اشتهاآور است.

۴) مقوی بدن است.

۵) ادرارآور است.

۶) عرق‌آور است.

۷) ضدعفونی‌کننده و ضد باکتری است.

۸) گلو درد را برطرف می‌کند.

۹) اخلاط را خارج می‌سازد.

۱۰) داروی خوبی برای معالجه آسم می‌باشد.

۱۱) برونشیت را درمان می‌کند.

۱۲) سیاه سرفه را رفع می‌کند.

۱۳) برای درمان سل ریوی مؤثر است.

۱۴) برای معالجه ورم نای یک قاشق چایخوری تنتور آن را در آب جوش ریخته و بخور دهید.

۱۵) باکتری‌ها را از بین می‌برد.

۱۶) در موارد کم خونی و برای بیماران مسلول به‌کار می‌رود زیرا اشتهای بیمار را زیاد کرده و باعث تقویت عمومی بدن می‌شود.

۱۷) حالت تهوع را برطرف می‌کند.

۱۸) اثر مفید بر روی رحم دارد و ورم رحم را از بین می‌برد.

۱۹) باعث تنظیم پریود دختران جوان می‌شود.

۲۰) پریودهای دردناک را درمان می‌کند.

۲۱) در معالجه زردی اثر مفید دارد.

۲۲) داروی خوبی برای از بین بردن آب‌آوردگی بدن است.

۲۳) در برطرف کردن نقرس مؤثر است.

۲۴) کمپرس جوشانده آن (۴۰ گرم ریشه خشک در یک لیتر آب) خارش بدن را رفع می‌کند.

۲۵) برای برطرف کردن دانه‌هائی که بر روی پوست بدن می‌زند از کمپرس جوشانده آن استفاده کنید.

۲۶) جراحات و زخم‌های کهنه را با جوشانده این گیاه بشوئید و کمپرس کنید.

۲۷) اسهال خونی را درمان می‌کند

۲۸) در معالجه وبا مؤثر است.

۲۹) تب مالاریا را معالجه می‌کند.

۳۰) گوش درد و دندان درد را آرام می‌کند.

۳۱) تقویت‌کننده نیروی جنسی است.

۳۲) مثانه را تقویت می‌کند.

۳۳) دردهای مفاصل، رماتیسم، سیاتیک و پشت درد را برطرف می‌کند.

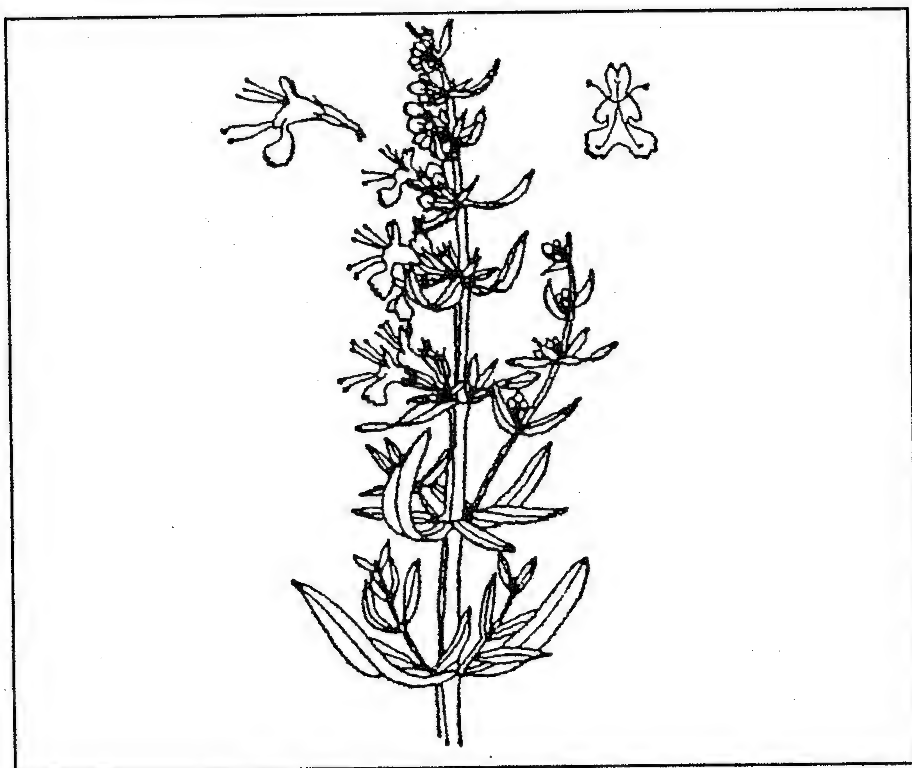
۳۴) کسانی که قطره قطره ادرار می‌کنند برای درمان آن، باید از دم کرده ریشه این گیاه استفاده کنند.

۳۵) صدا در گوش و یا زنگ زدن گوش را با چکاندن ۲ قطره جوشانده ریشه این گیاه رفع کنید.

۳۶) برای برطرف کردن آسم مقدار ۳۰ گرم ریشه زنجبیل شامی را در یک لیتر شراب قرمز ریخته و بگذارید به مدت ۴ روز بماند. آن‌را صاف کنید و در شیشه دربسته نگهداری کنید و در موقع حملهٔ آسم یک قاشق چایخوری از آن‌را به مریض بدهید. برای اطفال نصف قاشق چایخوری کافی است.

مضرات زنجبیل شامی

چون زنجبیل شامی گرم و خشک است بنابراین برای گرم مزاجان مناسب نیست و در صورت استفاده این اشخاص، باید آن‌را با سرکه و یا میوه‌های ترش بخورند.



گیاه زوفا Hyssop

نام علمی Hyssopus Officinalis

«درمان‌کننده بیماریهای دستگاه تنفسی»

زوفا درختچه‌ای است پایا با ساقه‌های منشعب که ارتفاع آن تا ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه به حالت خودرو در نواحی جنوب اروپا، ایران، هند، ترکیه و شوروی می‌روید. برگهای آن کوچک، خط دار، نوک تیز وسبز رنگ است که بسیار معطر می‌باشد. گلهای آن آبی و گاهی سفیداند که در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

برگهای زوفا دارای طعمی تند و بوئی مطبوع می‌باشند. ماده‌ای شیمیائی که درآن وجود دارد بنام هیسوپین Hyssopine معروف است.

در زوفا همچنین حدود ۱٪ اسانس وجود دارد.

صور داروئی

دم‌کرده: مقدار ۲۰گرم برگ و سرشاخه‌های گلدار زوفا را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم‌کنید. مقدار مصرف این دم‌کرده یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۵۰گرم برگ و سرشاخه‌های گلدار زوفا را دریک لیتر آب‌جوش وارد کرده و به مدت نیمساعت بگذارید به آرامی بجوشد. این جوشانده را برای کمپرس استفاده کنید.

تنتور زوفا: این تنتور را می‌توانید از فروشگاههای Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ ـ ۵ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.

خواص طبی

زوفا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) سرفه و ناراحتی‌های ریوی را برطرف می‌کند.

۲) نرم‌کننده سینه است.

۳) سرماخوردگی را درمان می‌کند.

۴) خلط‌آور است.

۵) ادرار را زیاد می‌کند.

۶) معده را تقویت می‌کند.

۷) کرم معده را از بین می‌برد.

۸) نفخ شکم را برطرف می‌کند.

۹) تنظیم‌کننده پریود است و برای کسانی که پریودشان عقب می‌افتد مؤثر است.

۱۰) داروی مفیدی برای مداوای آسم است.

۱۱) اشتها را زیاد می‌کند.

۱۲) برای کم خونی مفید است.

۱۳) دردهای رماتیسم را آرام می‌کند.

۱۴) سنگ کلیه را دفع و خارج می‌سازد.

۱۵) برای درمان ذات‌الریه مفید است.

۱۶) برای رفع گلودرد می‌توانید دم کرده زوفا را غرغره کنید.

۱۷) ورم و خون مردگی را می‌توان با ضماد زوفا درمان کرد.

۱۸) برای آرام کردن درد دندان، دم کرده زوفا را با سرکه مخلوط کرده و مزمزه کنید.

۱۹) افسردگی را برطرف می‌کند.

۲۰) برای درمان صرع مفید است.

۲۱) برای التیام زخم، برگهای زوفا را له کرده و روی زخم بگذارید.

۲۲) برای درمان تب خال مفید است و کسانی که تب خال می‌زنند باید از دم کرده زوفا استفاده کنند و یا کمپرس زوفا را روی تب خال بگذارند تا ازبین برود.

۲۳) در قدیم از زوفا برای سقط جنین استفاده می‌کردند.

۲۴) درد شکستگی استخوان را می‌توان با کمپرس زوفا آرام کرد.

مضرات زوفا

مصرف بیش از اندازه این گیاه برای کبد مضر است و چون اثر سقط جنین دارد بنابراین زنان باردار باید از خوردن آن پرهیز کنند.



زیتون Olive

نام علمی Olea europaea

زیتون درختچه‌ای است به ارتفاع تقریباً سه متر ولی هنگامی که در شرایط مساعد پرورش می‌یابد ارتفاع آن به حدود ۱۲ متر و قطر تنه‌اش به ۳ متر می‌رسد.

چوب درخت زیتون بسیار سخت و مقاوم است. رنگ آن زرد است که خطوطی قهوه‌ای رنگ در آن وجود دارد. از چوب زیتون برای تهیه اشیاء چوبی ظریف استفاده می‌شود. برگهای آن سبز رنگ، بیضوی و دراز و متقابل یکدیگر برروی ساقه قرار گرفته‌اند. گلهای زیتون کوچک، سفید رنگ و به صورت خوشه‌های متعدد در کنارهٔ برگها مشاهده می‌شوند.

میوه درخت زیتون، بیضوی شکل به رنگ سبز تیره و دارای هسته‌یی سخت است.

گفته می‌شود درخت زیتون می‌تواند تا هزار سال عمر کند.

منشاء درخت زیتون احتمالاً منطقه مدیترانه بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. در ایران منحصراً در شهرهای رودبار و طارم علیا وجود دارد.

زیتون معمولاً در اوائل تابستان شروع به گل دادن می‌کند و میوه آن کم کم ظاهر می‌شود. در اواخر تابستان میوه آن به ثمر می‌رسد. دراین هنگام زیتون سبز است و به تدریج تبدیل به بنفش و قهوه‌ای و سپس سیاه می‌شود، به طوریکه در اواخر پائیز که موقع برداشت میوه است رنگ آن کاملاً تیره شده است.

ترکیبات شیمیائی

زیتون رسیده در حدود ۳۰٪ روغن دارد. این روغن مخلوطی از اولئیک اسید Oleic acid، لینولنیک اسید Linolenic acid و پال میتیک اسید Palmitic acid می‌باشد.

روغن زیتون مایعی است زلال به رنگ زرد روشن مایل به سبز تا زرد طلائی. برای استخراج روغن زیتون، میوه‌ها را له کرده و در داخل کیسه‌ای می‌ریزند و سپس کیسه را تحت فشار قرار داده تا روغن آن خارج شود. این روغن که بدون دخالت حرارت گرفته می‌شود بنام روغن سرد فشار اول First cold pressed معروف است و مرغوب‌ترین نوع روغن زیتون است و همواره باید فقط از این نوع روغن استفاده کرد.

البته از باقیماندهٔ تفاله زیتون که روغن آن گرفته شده تحت اثر آب جوش و حرارت و فشار روغن زیتون معمولی را استخراج می‌کنند که ارزش روغن فشار اول را ندارد.

برگ درخت زیتون دارای مواد قندی، مواد تلخ، موم، کلروفیل، تانن می‌باشد.

زیتون دارای سدیم، ویتامین‌های A و E و آهن می‌باشد.

خواص درمانی

زیتون رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و قابض است و میوه نارس زیتون سرد و خشک و روغن زیتون گرم و خشک است. برگ درخت زیتون نیز گرم و خشک می‌باشد.

بهترین نوع زیتون میوه سبز رسیده آن است که در آب نمک پرورده شده باشد و با غذا خورده شود.

۱) دم کردهٔ برگ زیتون داروی خوبی برای پائین آوردن فشار خون می‌باشد. برای این

منظور باید ۲۰ عدد برگ زیتون را داخل ۳۰۰گرم آب ریخته و آن‌را به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید، سپس کمی قند به آن اضافه کرده و به مقدار یک فنجان دو بار در روز از آن بنوشید. بعد از دو هفته باید به مدت ۸ روز نوشیدن این دم کرده را قطع کنید و سپس ادامه بدهید.

۲) روغن زیتون نرم‌کننده و صفرابر است.

۳) روغن زیتون دفع‌کننده سنگ کیسه صفرا است، برای این منظور باید آن‌را با آبلیمو مصرف کرد.

۴) روغن زیتون کرم را از بین می‌برد.

۵) روغن زیتون برای رفع سرفه‌های خشک مفید است.

۶) روغن زیتون را برای آفتاب زدگی به پوست بمالید.

۷) برای رفع خارش گزیدگی حشرات، روغن زیتون را به محل گزیدگی بمالید.

۸) برای اینکه پوست شما برنزه شود، ابتدا به بدن خود روغن زیتون بمالید و سپس آفتاب بگیرید.

۹) بچه‌هائی که مبتلا به نرمی استخوان و کم خونی هستند بدنشان را با روغن زیتون ماساژ دهید اثر مفیدی دارد.

۱۰) برای رفع پیوره لثه، روغن زیتون را بر روی لثه بمالید.

۱۱) اگر می‌خواهید از ریزش موی سر جلوگیری کنید پوست سر خود را شب هنگام با روغن زیتون ماساژ دهید و سپس سر خود را با کلاه یا پارچه‌ای بپوشانید و صبح سر خود را با شامپو بشوئید.

۱۲) برای درمان نقرس از روغن زیتون مخلوط با روغن بابونه استفاده کنید به این ترتیب که در یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، دوقطره روغن بابونه ریخته و آنها را مخلوط کرده و محل درد را با آن ماساژ دهید.

۱۳) برای برطرف کردن خراش و ترک پوست، گلیسرین و روغن زیتون را به مقدار مساوی با هم مخلوط کرده و روی پوست بمالید.

۱۴) برای رفع یبوست ۲۰۰ گرم روغن زیتون تازه را در نیم لیتر آب ریخته و تنقیه کنید.

۱۵) دم کردهٔ برگ درخت زیتون تب بر است.

۱۶) جوشاندهٔ برگ درخت زیتون برطرف‌کننده نقرس و رماتیسم است.

۱۷) خوردن یک قاشق روغن زیتون صبح ناشتا برای رفع یبوست مفید است.

۱۸) برای بهبودی زخم‌ها، باید روغن زیتون را با مقدار مساوی آن شراب قرمز مخلوط کرده و زخم‌ها را با آن پانسمان کرد.

۱۹) برای سرباز کردن جوشها و کورک‌ها، زیتون تازه را له کرده و روی جوش یا کورک بگذارید.

۲۰) دم کرده و جوشانده پوست درخت زیتون تب بر و درمان مالاریا است.

۲۱) پماد میوهٔ نارس زیتون برای سوختگی مفید است.

۲۲) جویدن برگ زیتون برای از بین بردن زخم‌های دهان مفید است.

۲۳) برای رفع سستی، سردرد، فلج و لقوه و تقویت نیروی جنسی باید ۸۰گرم روغن زیتون را با ۱۴ گرم کندر و ۱۶ گرم سیاه‌دانه مخلوط کرده و به مدت سه روز از آن بخورید.

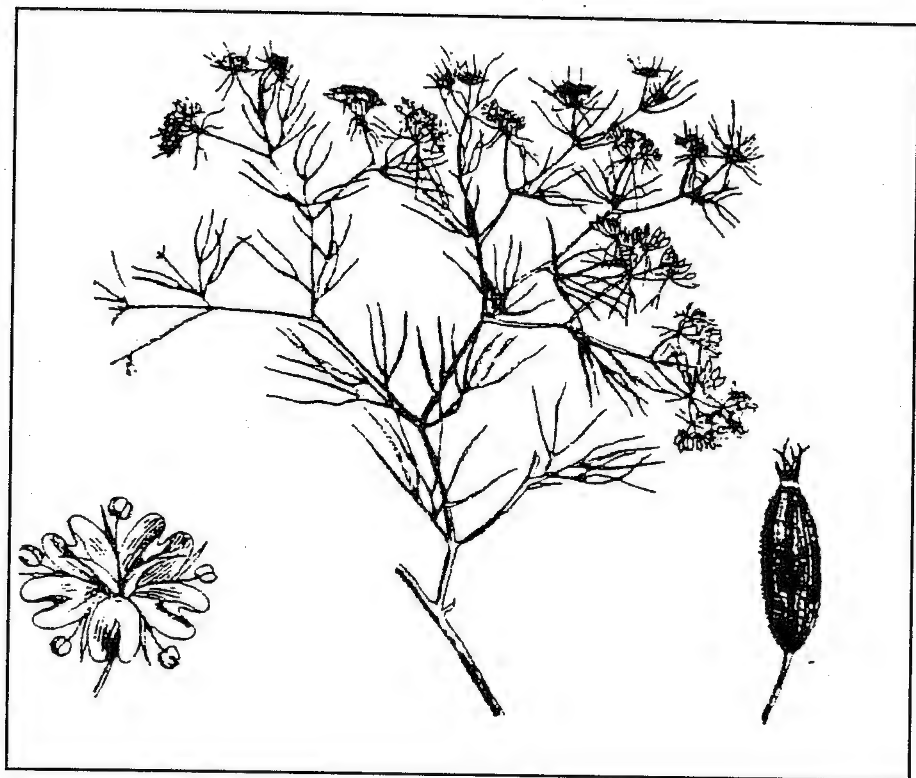
۲۴) مصرف روغن زیتون از امراض قلبی و سرطان جلوگیری می‌کند.

۲۵) روغن زیتون عامل ضد لخته شدن خون است و از رسوب کلسترول در داخل رگها جلوگیری می‌کند.

۲۶) و بالاخره روغن زیتون بهترین روغن برای پخت وپز می‌باشد زیرا در اثر حرارت خراب نمی‌شود.

مضرات روغن زیتون

روغن زیتون برای هیچکس مضر نیست و همه افراد می‌توانند از آن استفاده کنند، فقط میوهٔ تازه و یاقوتی رنگ آن معده را سست می‌کند و ممکن است تولید استفراغ کند.



زیرهٔ سبز Cumin Seed

نام علمی Cuminum cyminum

زیره گیاهی است یکساله، کوچک و علفی که ارتفاع آن ۶۰ سانتیمتر است. ریشه آن دراز و باریک به‌رنگ سفید، ساقه آن راست و برگهایش به شکل نوار باریک و نخی شکل به رنگ سبز می‌باشد.

گلهای زیره سفید یا صورتی به صورت چتری در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه آن که همان زیره است بطول نیم سانتیمتر و بسیار معطر است.

این گیاه بطور خودرو در مناطق مدیترانه می‌روید. در ایران، زیره کرمان معروف است.

زیره به‌رنگهای زرد تیره، سبز و خاکستری وجود دارد.

ترکیبات شیمیائی

زیره دارای تانن، روغن، رزین (صمغ‌مانند) و اسانس است.

اسانس زیره را از تقطیر میوه له شده تحت اثر بخار آب بدست می‌آورند. این اسانس مایعی است بی‌رنگ که در اثر ماندن ابتدا زرد و سپس قهوه‌ای رنگ می‌شود.

بوی زیره مربوط به آلدئیدی بنام کومینول Cominol است. مقدار کومینول در زیره بسته به محل کشت آن بین ۳۰ تا ۵۰ درصد است.

در اسانس زیره سبز مواد دیگری مانند سیمن Cymene، فلاندرن Phellandrene، کاروون Carovone و الکل کومینیک Cominique یافت می‌شود.

صور داروئی زیره

دم‌کرده زیره: مقدار ۵ گرم زیره را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

مخلوط با عسل: گرد زیره را به مقدار یک گرم با یک قاشق عسل مخلوط کرده و استفاده کنید.

اسانس زیره: این اسانس را می‌توانید از مغازه‌های Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۲ قطره در یک لیوان آب نیم گرم می‌باشد.

خواص درمانی زیره

۱) قابض و خشک‌کننده است.

۲) ضد تشنج است.

۳) برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است.

۴) تقویت‌کننده معده است.

۵) ادرارآور است.

۶) در دفع گاز معده مؤثر است.

۷) پریود را تنظیم می‌کند.

۸) عرق‌آور است.

۹) برای برطرف کردن دندان درد، دم کرده زیره را در دهان مزمزه کنید.

۱۰) برای جلوگیری از خونریزی بینی زیره را در سرکه خیس کنید و جلوی بینی بیمار بگیرید تا آن‌را استشمام کند و یا چند قطره از آن‌را در بینی بچکانید.

۱۱) برای رفع برونشیت از دم کرده زیره استفاده کنید.

۱۲) برای برطرف کردن سوءهاضمه مفید است.

۱۳) ترشحات زنانگی را برطرف می‌کند.

۱۴) برای تنظیم پریود دختران جوان دم کرده زیره به آنها بدهید.

۱۵) در صورت جمع شدن شیر درپستان زنان شیرده، ضماد زیره را بر روی پستان قرار دهید.

۱۶) برای تحریک اشتها، زیره سبز را با سرکه و آب مخلوط کرده و قبل از غذا بخورید.

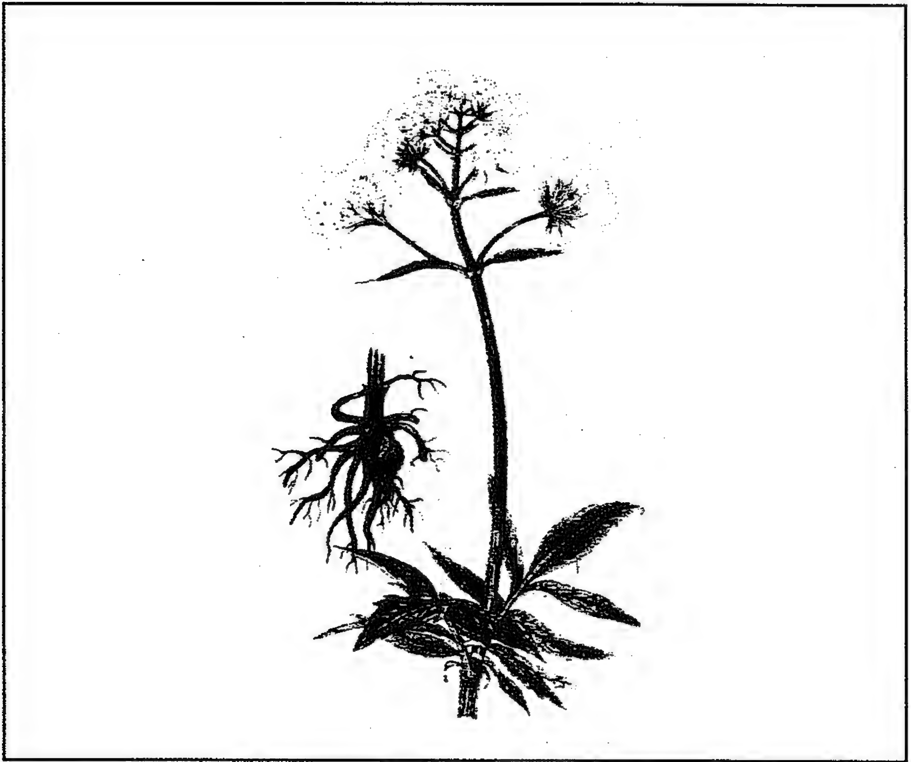
۱۷) برای برطرف کردن قطره قطره ادرارکردن زیره را تفت داده و سرخ کنید وسپس با آب بخورید.

۱۸) برای رفع نفخ روده و معده می‌توانید دم کرده زیره را تنقیه کنید.

۱۹) برای التیام زخم چشم، دانه‌های له شده زیره سبز را در آب برنج خام، خیس کرده و سپس مایع بدست آمده را قطره قطره روی زخم چشم بریزید.

۲۰) هنگامی که اطفال شیرخوار دل درد دارند و ضمن نفخ، باد در شکم‌شان پیچیده، چند قطره اسانس زیره را با روغن بادام مخلوط کرده و با آن شکم آنها را ماساژ دهید.

۲۱) و بالاخره زیره را در غذاهائی که نفاخ هستند مخصوصاً حبوبات استفاده کنید.



سنبل الطیب (علف گربه) Valerian

نام علمی Valeriana officinalis

«ضد تشنج»

سنبل‌الطیب گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن بطور عمودی تا ارتفاع دو متر بالا می‌رود. این گیاه بصورت خودرو در جنگل‌های کم درخت، در حاشیه جویبارها و گودال‌ها در بیشتر مناطق آسیا و ایران می‌روید.

ساقه آن استوانه‌ای و دارای شیارهای عمیق و پرزدار است که به آسانی قابل شناسائی می‌باشد. برگهای آن متقابل و دارای ۷ تا ۱۱ برگچه است. قسمت‌های فوقانی ساقه دارای برگ‌هائی مرکب از برگچه‌های باریکتر و کمتری می‌باشد.

ریزوم این گیاه پوشیده از ریشه‌های فراوانی است که جوانه‌هایی از آن خارج می‌شود و به این صورت گیاه تکثیر می‌یابد.

سنبل‌الطیب دارای بوی مطبوعی است و گربه بوی این گیاه را از فواصل دور تشخیص داده، بطرف آن می‌رود و در اطراف آن به جست و خیز می‌پردازد و از بوی آن مست می‌شود.

گلهای سنبل‌الطیب به رنگ سفید یا صورتی و به صورت خوشه‌ای می‌باشد.

سنبل‌الطیب به حالت وحشی به مقدار بسیار زیاد می‌رویدبنابراین پرورش آن معمول نیست.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است و معمولاً از ریشه گیاهی که بیش از سه سال عمر دارد استفاده می‌شود.

سنبل‌الطیب پس از خشک شدن به رنگ قهوه‌ای درمی‌آید. طعم آن تلخ ولی خوشبو و معطر است. عطر آن پس از خشک شدن بیشتر می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

ریشه سنبل‌الطیب در حدود ۱٪ اسانس دارد. این اسانس در ریشه تازه بیشتر است و به تدریج که ریشه خشک می‌شود مقدار اسانس آن کاهش یافته ولی بوی آن قوی‌تر می‌شود. اسانس تازه به رنگ سبز مایل به زرد است ولی در اثر ماندن غلیظ می‌شود. سنبل‌الطیب همچنین دارای آمیدون، تانن، املاح مختلف، اسید والریانیک Valerianic، اسید فرمیک، اسید استیک، اسید پروپایونیک Propionic ومنگنز می‌باشد.

آثار داروئی ریشه تازه آن سه برابر خشک شده آن است. سنبل‌الطیب باید در حرارت کم (کمتر از ۴۰ درجه)خشک شود و در حرارت بالا تمام اثر داروئی آن از بین می‌رود.

سنبل‌الطیب دارای ماده‌ای بنام آلفا متیل پیریل کتون Pyryl Ketone می‌باشد که مخدر است.

صور داروئی سنبل‌الطیب

۱) **گرد *سنبل‌الطیب***: ریشه سنبل‌الطیب را خرد کرده و در حرارت ۴۰ درجه خشک کنید سپس آن‌را آسیاب کرده و از الک ریز رد کنید. این گرد بعنوان ضد تشنج بکار می‌رود. مقدار مصرف آن ۱۰ ـ ۵ گرم در روز است.

۲) ***دم‌کرده سنبل‌الطیب:*** ۱۰ گرم ریشه سنبل‌الطیب را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. سپس آن‌را صاف کرده و در طول روز بجای آب به مریض بدهید. اثر ضد تشنج دارد.

البته سنبل‌الطیب را می‌توان مخلوط با گل گاوزبان و لیموعمانی و کمی نبات دم کرد که طعم خوبی خواهد داشت و برای قلب و اعصاب مفید است.

۳) ***مخلوط سنبل‌الطیب:*** ۴ گرم گرد ریشه سنبل‌الطیب را با ۴ گرم رازیانه و ۴ گرم قند سائیده مخلوط کنید. این مخلوط را چهارقسمت کرده و در طول روز به فواصل معین بخورید.

۴) ***معجون سنبل‌الطیب:*** مقدار ۵ گرم گرد سنبل‌الطیب را با ۱/۶ گرم دارچین یا نعناع و مقداری عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف این معجون ۳ گرم در روز است.

۵) ***تنتور والریان:*** ۱۰۰ گرم ریشه سنبل‌الطیب را خرد کرده و در نیم لیتر الکل طبی ۶۰ درجه بریزید و بگذارید بماند. هر روز آن‌را چند بار بهم بزنید و پس از ۱۵ روز آن‌را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۳۰ ـ ۱۰۰ قطره می‌باشد.

۶) ***اسانس سنبل‌الطیب:*** Oil of valerian، این اسانس را می‌توانید از فروشگاههای Health Food خریداری کنید. اسانس سنبل‌الطیب برای رفع اغماء، هیستری و آسم بسیار مؤثر است. باید یک قطره از آن‌را روی قند ریخت و یا با عسل مخلوط کرد و خورد. می‌توان هر نیم‌ساعت تکرار کرد تا مریض بهبود یابد.

خواص طبی سنبل‌الطیب

ریشه سنبل‌الطیب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. خواص مهم آن بشرح زیر است:

۱) اثر ضد تشنج دارد.

۲) در رفع ناراحتی‌های عصبی و هیستری مفید است.

۳) ضد اسپاسم و آرامش‌بخش است.

۴) مسکن دردهای مختلف است.

۵) تب بر است.
۶) آنهائی که مبتلا به مرض قند بوده و تکرر ادرار دارند می‌توانند با خوردن سنبل‌الطیب معالجه شوند.
۷) در معالجه صرع اثر مفید دارد.
۸) بی‌خوابی را درمان می‌کند.
۹) کرم معده و روده را از بین می‌برد.
۱۰) گاز معده را از بین می‌برد.
۱۱) آرام‌بخش است.
۱۲) برای رفع سرگیجه اثر مفید دارد.
۱۳) میگرن را برطرف می‌کند.
۱۴) سردردهای ناشی از سیگار کشیدن و مصرف الکل را رفع می‌کند.
۱۵) برای برطرف کردن دلهره، تشویش و نگرانی مفید است.
۱۶) در درمان بیماری مالیخولیا اثر مفید دارد.
۱۷) در برطرف کردن درد سیاتیک مؤثر است.
۱۸) در رفع ناراحتی‌های یائسگی اثر مفید دارد.
۱۹) درد معده را برطرف می‌کند.
۲۰) سکسکه مداوم را از بین می‌برد.
۲۱) بازکننده گرفتگی‌های معده و کبد است.
۲۲) رنگ چهره را درخشان می‌کند.
۲۳) تقویت‌کننده نیروی جنسی است.
۲۴) برای تنظیم عادت ماهانه مفید است.
۲۵) ترشح ادرار را زیاد می‌کند.
۲۶) سنگ مثانه را خرد و برطرف می‌کند.
۲۷) برای درمان تنگی نفس مفید است.
۲۸) درد سینه را برطرف می‌کند.
۲۹) استفراغ را رفع می‌کند.

۳۰) برای برطرف کردن یرقان مفید است.

۳۱) درد طحال را از بین می‌برد.

۳۲) دهان را خوشبو می‌کند.

۳۳) برای برطرف کردن بواسیر مفید است.

۳۴) در معالجه مرض قند اثر مفید دارد.

۳۵) برای تقویت معده و باز کردن اشتها آن‌را با افسنطین (Wormwood) بخورید.

۳۶) برای رفع قرمزی چشم و تقویت بینائی و بلند شدن مژه‌ها آن‌را با آب گشنیز مخلوط کرده و به چشم بمالید.

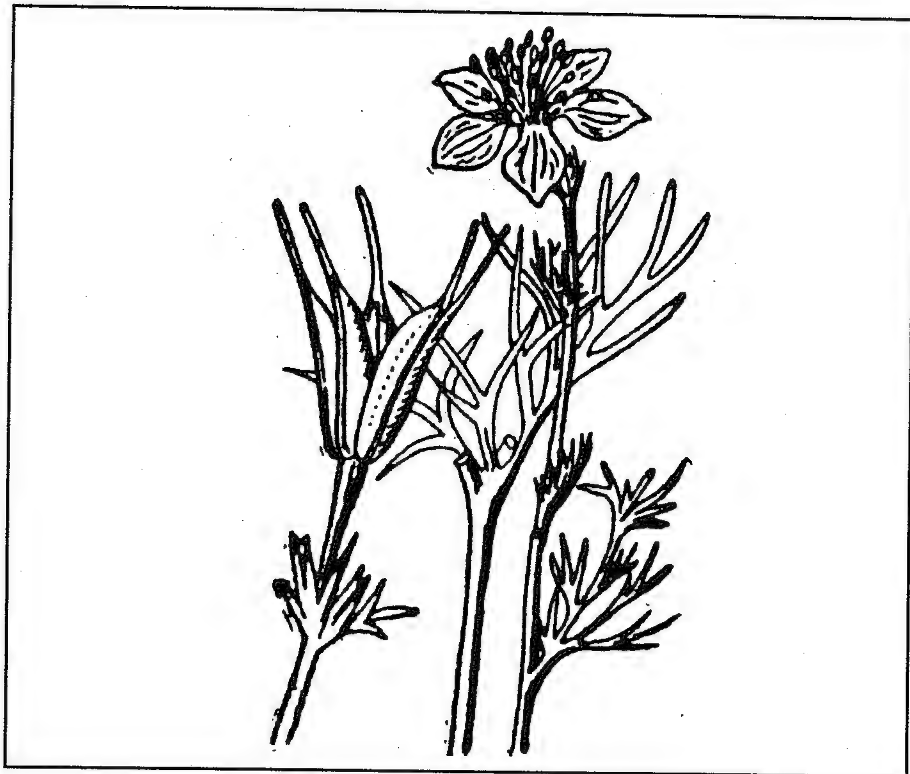
۳۷) برای التیام و معالجه زخم‌ها و کوفتگی‌ها ریشه له شده سنبل‌الطیب را بر روی آنها قرار دهید.

۳۸) برای برطرف کردن ورم مخاط دهان، جوشانده سنبل‌الطیب را غرغره کنید.

۳۹) گرد سنبل‌الطیب را روی زخم‌ها بپاشید تا التیام یابند.

مضرات سنبل‌الطیب

چون سنبل‌الطیب برای کلیه مضر است باید آن‌را با کتیرا خورد.



سیاه دانه Black Seed

نام علمی Nigella sativa

سیاه دانه که به فارسی سیاه تخمه نیز نامیده می‌شود از سالیان قدیم در خاورمیانه وجود داشته و در درمان بیماریها حتی از ۲۰۰۰ سال پیش به‌کار می‌رفته است و به دلیل این‌که درمان بسیاری از بیماریها است بعنوان دانه مبارک Seed of Blessing معروف بوده است.

در قرن سیزدهم میلادی یکی از پزشکان عرب ادعا کرد که سیاه دانه بیش از پنجاه مرض مختلف مانند آسم، ورم دستگاه تنفسی، آرتروز، امراض دستگاه هاضمه، یبوست و انگل را معالجه می‌کند. ضمناً بدن را تمیز کرده و انرژی را افزایش می‌دهد.

سیاه دانه گیاهی است یک‌ساله که ساقه آن پوشیده از کرک‌های بسیار ظریف است. برگهای آن دارای بریدگیهای عمیق بوده و مانند نوار باریکی بنظر می‌رسد.

گلهای سیاه دانه منفرد و به رنگ آبی یا سفید است. دانه این گیاه سیاه و دارای بوی مطبوعی می‌باشد. سیاه دانه را در ایران روی نان می‌پاشند.

ترکیبات شیمیائی

سیاه دانه دارای ماده‌ای بنام نیگلون Nibellone می‌باشد. این ماده در بدن آنتی هیستامین Antihistamin که ماده‌ای ضد آلرژی است تولید می‌کند و در معالجهٔ آسم بسیار مؤثر است. سیاه دانه دارای پانزده نوع امینواسید، پروتئین، مواد نشاسته‌ای، مواد آلکالوئیدی، ساپونین، الیاف، کلسیم، آهن، سدیم و پتاسیم می‌باشد.

سیاه دانه همچنین دارای ۸۴٪ اسیدهای چرب مانند اسیدلینولئیک، اسیداولئیک، اسید لینولنیک و روغن‌های فرار است که این روغن‌ها خاصیت ضدباکتری و ضد قارچ دارند. سیاه دانه در حدود ۳۵٪ روغن دارد.

خواص طبی سیاه دانه

سیاه دانه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. می‌توان گفت که سیاه دانه اکثر بیماریها را معالجه می‌کند و در زیر به تعدادی از آنها اشاره می‌شود.

۱) خوردن سیاه دانه از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند.

۲) سیاه دانه مقدار شیر را در زنان شیرده زیاد می‌کند.

۳) سیاه دانه بادشکن و ضد نفخ است.

۴) سیاه دانه تنظیم‌کننده پریود است. باید هر روز صبح یک قاشق چایخوری خورده شود. ضمناً در دوران بارداری به دلیل احتمال سقط جنین نباید مصرف شود.

۵) سیاه دانه ادرارآور است.

۶) برای از بین بردن تاول روی پوست، سیاه دانه را با روغن کنجد مخلوط کرده و روی آن بمالید.

۷) سیاه دانه را به صورت ضماد درآورده و برای آبسه‌ها مصرف کنید.

۸) ضماد سیاه دانه را برای رفع سردرد روی قسمتی که درد می‌کند بگذارید.

۹) سیاه دانه بدن را تقویت می‌کند.

۱۰) برای رفع درد رماتیسم، ضماد سیاه دانه را روی قسمت‌های دردناک بگذارید.

۱۱) در صورت بزرگ شدن کبد از سیاه دانه استفاده کنید.

۱۲) سیاه دانه شکم درد را رفع می‌کند.

۱۳) سیاه دانه تهوع را برطرف می‌کند.

۱۴) سیاه دانه تمیزکننده خون است.

۱۵) یبوست را از بین می‌برد.

۱۶) برای تقویت بیماران در دوران نقاهت و زنان بعد از زایمان سیاه دانه بدهید.

۱۷) سیاه دانه بدن را گرم می‌کند.

۱۸) رطوبت بدن را از بین می‌برد.

۱۹) سیاه دانه اثر ضد سم دارد و درموارد مسمومیت به مریض سیاه دانه بدهید.

۲۰) سرفه را برطرف می‌کند.

۲۱) برای تسکین سینه درد سیاه دانه بخورید.

۲۲) ناراحتی‌های تنفسی را درمان می‌کند.

۲۳) برای درمان یرقان و ناراحتی‌های طحال مفید است.

۲۴) برای درخشان کردن رنگ صورت، سیاه دانه را با روغن سرخ کنید و بخورید.

۲۵) برای از بین بردن کرم و انگل در معده، سیاه دانه را با سرکه بخورید.

۲۶) اگر ناراحتی تنفسی دارید سیاه دانه را با آب و عسل مخلوط کرده و بخورید.

۲۷) خوردن سیاه دانه با عسل، سنگ کلیه و سنگ مثانه را دفع می‌کند.

۲۸) اگر حدود ۷ عدد سیاه دانه را در شیر ریخته و پس از ساعتی آن‌را ساییده و در بینی شخصی که زردی دارد و چشمانش زرد شده بچکانید، زردی را برطرف می‌کند.

۲۹) برای برطرف کردن دندان درد سیاه دانه را مانند چائی دم کنید سپس آن‌را با سرکه مخلوط کرده و مضمضه کنید، درد را از بین می‌برد.

۳۰) اگر مبتلا به زکام شدید برای درمان آن ضماد سیاه دانه را روی پیشانی بگذارید.

۳۱) برای رفع دردهای بعد از زایمان، سیاه دانه را با عسل و روغن مخلوط کرده و به مادر بدهید.

۳۲) زکامی که با عطسه بسیار همراه است با سیاه دانه شفا می‌یابد. برای این منظور

سیاه دانه را سرخ کنید و چند لحظه‌ای آن‌را بجوشانید سپس چند قطره در بینی بچکانید.

۳۳)برای افزایش نیروی جنسی، سیاه دانه و کندر را در روغن زیتون ریخته و بگذارید چند روز بماند سپس هر روز مقداری از آن‌را بخورید.

۳۴) سیاه دانه را بکوبید و با صابون به صورت بمالید رنگ صورت را درخشان می‌کند.

۳۵) بخور سیاه دانه حشرات را فراری می‌دهد.

۳۶) برای درمان بواسیر، سیاه دانه را بسوزانید و سوخته‌اش را بخورید.

۳۷) ضماد سیاه دانه را روی زگیل و خال بمالید تا آن‌را از بین ببرد.

۳۸) بوئیدن سیاه دانه برای از بین بردن سردرد مفید داست.

۳۹) تحقیقاتی که در مؤسسهٔ سرطان‌شناسی هندوستان انجام گرفته نشان داده است که سیاه دانه اثری بسیار قوی روی غدد سرطانی داشته و آن‌را کوچک کرده و از بین می‌برد.

۴۰) سیاه دانه مصونیت بدن را در مقابل امراض زیاد می‌کند و گلبول‌های سفید را افزایش می‌دهد.

مضرات سیاه دانه

همانطور که گفته شد سیاه دانه گرم و خشک است بنابراین گرم مزاجان نباید در خوردن آن افراط کنند زیرا باعث ورم و دردهای گلو و گرفتگی گلو می‌شود. این‌گونه افراد باید سیاه دانه را در سرکه خیس کرده و سپس از آن استفاده کنند. سیاه دانه همچنین برای کلیه مضر است و باید آن‌را با کتیرا خورد. مقدار مصرف سیاه دانه در سرد مزاجان تا ۸ گرم در روز و در گرم مزاجان تا ۳ گرم در روز است.



سیب Apple

نام علمی Pyrus malus

درخت سیب دربیشتر نقاط دنیا پرورش داده می‌شود و سیب میوه‌ایست که می‌توان گفت در هر جای دنیا وجود دارد و همه مردم دنیا آن را می‌شناسند.

در کشور عزیز ما ایران این درخت به صورت خودرو در جنگل‌های شمال وجود دارد. در لاهیجان و رودسر آن‌را «آسیب»، «هسی» و «هسیب» و در مازندران به آن «سه» می‌گویند.

بلندی درخت سیب تا ۱۰ متر و تنه‌اش گاهی به دو متر می‌رسد. عده‌ای عقیده دارند که سیب از ابتدای خلقت بشر وجود داشته است. رومیان و یونانیان از میوه و برگ آن در درمان بیماریها استفاده می‌کرده‌اند.

سیب انواع مختلف دارد. انواع وحشی آن کوچک و پرورش یافتهٔ آن درشت و آبدار

می‌باشند. سیب نوع ترش و شیرین دارد.

درخت سیب در مناطق کوهستانی و معتدل به‌خوبی رشد می‌کند. مردم آمریکای شمالی این میوه را بسیار دوست دارند و جالب است بدانید که فقط ایالت واشنگتن سالیانه ۳۳ میلیون جعبه سیب تولید می‌کند و در واشنگتن درخت سیبی وجود دارد که در سال ۱۸۲۷ میلادی تخم آن کاشته شده است.

سیب در قدیم علاج نقرس و بیماریهای اعصاب بوده است.

سیب دارای ویتامین و مواد مغذی فراوانی است یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید که خوردن یک سیب در روز شما را از رفتن نزد دکتر بی‌نیاز می‌کند.

موادی که در سیب وجود دارد بشرح زیر است:

انرژی	۲۵۸	کالری
پروتئین	۱/۲	گرم
چربی	۱/۶	گرم
مواد نشاسته‌ای	۵۹/۶	گرم
کلسیم	۲۲	میلی‌گرم
فسفر	۱۰	میلی‌گرم
آهن	۱/۲	میلی‌گرم
ویتامین A	۳۶۰	واحد
ویتامین B1	۰/۱۵	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۸	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۱	میلی‌گرم
ویتامین C	۱۸	میلی‌گرم

در برگهای درخت سیب یک ماده ضد باکتری بنام فلوریتین Phloritin وجود دارد.

ناگفته نماند که ویتامین‌های موجود در سیب بیشتر در پوست سیب و زیر پوست آن قرار دارند. بنابراین آنهائی که می‌توانند پوست سیب را هضم کنند بهتر است که آن‌را با پوست میل کنند و اگر می‌خواهید پوست آن‌را بکنید بهتر است که سیب را خیلی نازک پوست بکنید.

خواص درمانی سیب

۱) سیب یک میوه قلیائی است و تمیزکننده بدن است و به علت دارا بودن پکتین زیاد، آب اضافی بدن را خارج می‌سازد.

۲) سیب را می‌توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان به‌کار برد. برای این منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود. سیب را می‌توان پخت و برای آنهائی که روده تنبلی دارند بسیار مفید است. برای پختن سیب آن‌را تکه تکه کرده و با آب روی آتش ملایمی بپزید. حتماً از ظرف لعابی یا تفلون استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین‌های آن حفظ می‌شود.

۳) شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می‌باشد. برای تهیه شربت سیب، یک کیلو سیب را شسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید؛ سپس آن‌را با پارچهٔ نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و بعد از روی آتش بردارید. روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید.

۴) مقدار آهن سیب زیاد نیست ولی سیب این خاصیت را دارد که بدن را قادر می‌سازد تا آهن موجود در غذاهای دیگر را نیز جذب کند.

۵) سیب دارای مقدار زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می‌کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.

۶) سیب ۵۰٪ بیشتر از پرتقال ویتامین A دارد و همانطور که می‌دانید ویتامین A ضد سرماخوردگی است و همچنین برای رشد و نموبدن و سلامت چشم و جلوگیری از شب کوری بسیار مؤثر است.

۷) خوردن سیب یبوست را برطرف می‌کند و برای خستگی مفرط مفید است.

۸) جوشانده پوست درخت سیب درمان تب‌های نوبه‌ای، تب مالاریا و تب‌های صفراوی است.

۹) دم کرده برگ درخت سیب ادرارآور و درمان‌کننده التهاب کلیه و مثانه می‌باشد.

۱۰)سیب پخته ملین است و همچنین برای رفع بی‌خوابی داروی مؤثری است.

۱۱) سیب مانع تشکیل اسید اوریک در بدن می‌شود بنابراین خوردن آن معالج

نقرس، رماتیسم و تصلب شرائین است.

۱۲) نوشیدن آب سیب داروی مؤثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.

۱۳) در شرایطی که بدن اسیدی شده است مانند اختلالات کبدی و کیسه صفرا، بیماریهای اعصاب، ناراحتی‌های پوستی، نقرس و رماتیسم خوردن سیب بسیار مفید است.

۱۴) سیب مقوی کبد و اشتهاآور است.

۱۵) سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است. حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را دارد.

۱۶) سیب پخته تقویت‌کننده معده وکبد و دفع‌کننده سودا و سموم بدن است.

۱۷) سیب حرارت را از بدن خارج می‌سازد.

۱۸) سیب را رنده کنید و در دستمال بپچید و روی چشم بگذارید، درد چشم را برطرف می‌کند.

۱۹) سیب را در خمیر پیچیده و روی آتش کباب کنید داروی مؤثری در رفع اسهال خونی، سل، تنگی نفس و لاغری می‌باشد.

۲۰) جوشانده پوست سیب درمان‌کننده درد مفاصل، رماتیسم، نقرس و ناراحتی‌های کلیه است. این جوشانده همچنین دستگاه هاضمه را قوی می‌کند.

۲۱) سیب کلسترول خون را پائین می‌آورد. آنهائی که کلسترول بالا دارند حتماً باید روزانه ۲ الی ۳ سیب بخورند.

۲۲) خوردن سیب حتی برای آنهائی که بیماری قند دارند مفید است زیرا قند خون را بالا نمی‌برد.

۲۳) خوردن سیب فشار خون را پائین می‌آورد. حتی بوئیدن سیب باعث پائین آمدن فشار خون می‌شود.

۲۴) کسانی که می‌خواهند لاغر شوند حتماً باید سیب را با پوست بخورند زیرا ثابت شده است که شخص پس از خوردن سیب با پوست احساس سیری می‌کند زیرا سیب قند خون را تامدتی ثابت نگاه می‌دارد.

۲۵) عصاره سیب ویروس‌ها را از بین می‌برد. دانشمندان دریافته‌اند: کسانیکه بیشتر سیب می‌خورند کمتر به سرماخوردگی و بیماریهای تنفسی مبتلا می‌شوند.

۲۶) سیب داروی ضد سرطان است.

۲۷) دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است.

۲۸) سیب داروی خوبی برای درمان زخم‌ها می‌باشد. برای این منظور سیب را رنده کنید و روی زخم بگذارید.

۲۹) سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدار زیادی پکتین می‌باشد.

۳۰) آب سیب را حتی می‌توان برای تنقیه استفاده کرد. این تنقیه برای بیماریهای روده بسیار مؤثر است.

۳۱) پوست سیب را مانند چائی دم کنید و بیاشامید این چائی بهترین دوست کلیه است.

۳۲) آب سیب را با آبمیوه‌گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آن‌را بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم‌های خود را از دست می‌دهد.

۳۳) آب سیب برای زیبائی پوست و از بین بردن چین و چروک صورت بسیار مؤثر است. برای این منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید. البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید.

استفاده دیگر از سیب برای لطافت پوست، سیب پخته است. سیب را بپزید و سپس له کنید و باشیر مخلوط کنید و این مخلوط را به صورت نیم گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آن‌را بردارید.

خواص سیب ترش

۱) سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می‌برد.

۲) سیب ترش را بپزید درمان اسهال خونی است.

۳) آب سیب ترش مخلوط با آب انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل بهم خوردگی بکار می‌رود.

۴) رب سیب ترش علاج اسهال، استفراغ و درد و غم است.

۵) مربای شکوفه سیب برای ضعف معده و ازدیاد نیروی جنسی مفید است.

۶) سیب ترش برای آنهائی که مزاج گرم دارند بسیار مفید است. بالعکس آنهائی که مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند.

همانطور که قبلاً گفته شد سعی کنید همیشه سیب را با پوست بخورید زیرا مقدار زیادی پکتین در پوست سیب وجود دارد. سیب‌هائی که در کانادا به‌فروش می‌رسد روی آن یک لایه چربی برای حفاظت آن می‌باشد. بنابراین باید حتماً این سیب‌ها را با دقت بشوئید. آنهائی که دارای معده ضعیف هستند باید سیب را بسیار نازک پوست گرفته تا پکتین و ویتامین‌های آن از بین نرود.



سیب زمینی Potato

نام علمی Solanum tuberosum

«گیاهی با هزار خاصیت»

سیب زمینی بومی آمریکای جنوبی است و هنوز هم به صورت خودرو در شیلی و آرژانتین می‌روید.

در قرن شانزدهم بوسیله اسپانیولی‌ها به اروپا برده شد و اکنون در اروپا و آمریکا بالاترین مصرف را دارد.

سیب زمینی در تمام طول سال وجود دارد.

سیب زمینی به دلیل داشتن مقدار زیادی ویتامین C ضد بیماری اسکوربوت است و کشورهائی که ازاین گیاه استفاده می‌کردند هیچگاه مردم آنجا به این بیماری دچار نمی‌شدند.

سیب زمینی گیاهی است چند ساله و دارای غده‌های زیرزمینی مملو از نشاسته. بر روی این غده‌ها جوانه‌هائی پدید می‌آید که به صورت ساقه تا ارتفاع ۶۰ سانتیمتر بالا می‌آید.

ساقه هوایی سیب زمینی دارای برگهایی مرکب از ۷ تا ۱۲ برگچه اصلی است و در فواصل آنها نیز برگچه‌هائی کوچکتر وجود دارد.

گلهای آن به‌رنگ سفید، صورتی و بنفش است که در رأس شاخه‌ها به صورت خوشه ظاهر می‌شود.

انواع مختلف سیب زمینی برحسب رنگ گل و پوست غده‌های زیرزمینی آن تقسیم‌بندی می‌شود.

در روی پوست سیب زمینی سوراخهای کوچکی وجود دارد که دارای جوانه است و این جوانه‌ها منشأ گیاه تازه هستند.

ترکیبات شیمیائی

سیب زمینی دارای اسیدهای آلی مانند اسید سولانتیک SOLANEIC ACID، اسید نپتوتانیک و اسید فولیک می‌باشد.

در، صد گرم سیب زمینی خام، مواد زیر موجود است:

آب	۷۵	گرم
انرژی	۶۰	کالری
پروتئین	۱/۸	گرم
چربی	۰/۱	گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۸	گرم
سلولز	۱/۵	گرم
کلسیم	۶	میلی‌گرم
فسفر	۵۰	میلی‌گرم
پتاسیم	۵۰۰	میلی‌گرم
آهن	۰/۶	میلی‌گرم

سدیم	۴	میلی‌گرم
ویتامین A	۱۰	واحد
ویتامین B1	۰/۱	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۳۵	میلی‌گرم
ویتامین B3	۱	میلی‌گرم
ویتامین C	۱۵	میلی‌گرم

سیب زمینی نارس و همچنین برگ، گل و میوه سیب زمینی دارای کمی الکالوئید سمی بنام سولانین است.

بنابراین باید از مصرف سیب زمینی نارس و نیز برگ و گل و میوه سیب‌زمینی خودداری کرد.

اگر سیب زمینی مدتی انبار شود به زنگ سبز درآمده و مقدار سولانین آن تا ۵ برابر افزایش یافته و به صورت سمی درمی‌آید. ضمناً این ماده سمی دراطراف چشمک‌های سیب زمینی بیشتر است و جوانه‌هائی که از آن خارج می‌شود نیز دارای مقدار زیادی سولانین است؛ و در صورت خوردن ایجاد مسمومیت شدید می‌کند. عوارض مسمومیت سیب زمینی سبز شده، سردرد، تهوع، سرگیجه، طپش قلب و ضعف بدن است که باید فوراً به طبیب مراجعه کرد.

خواص درمانی

۱) برگ، ساقه و میوه سیب‌زمینی به علت داشتن سولانین مخدر و آرام‌بخش است ولی چون سمی است نباید خورده شود فقط به‌عنوان ضماد و استعمال خارجی استفاده شود.

از برگ و ساقه سیب زمینی می‌توان ضماد تهیه کرد و روی قسمت‌های بدن که درد رماتیسم و عصبی دارند قرار داد تا باعث تسکین شود.

۲) سیب زمینی به علت داشتن ویتامین C زیاد برای مقابله با بیماری اسکوربوت مؤثر است.

۳) برای تسکین سوختگی‌ها، سیب‌زمینی خام را رنده کرده و به عنوان ضماد روی

قسمت‌های سوختگی بگذارید و هر چند دقیقه آن‌را عوض کنید و ضماد تازه روی آن قرار دهید.

۴) سیب زمینی را می‌توان با گیاهان لعابدار مانند بامیه پخت و ضماد آن‌را برای تسکین ورم، ضرب خوردگی، ورم حاد انگشتان و کوبیدگی به‌کار برد.

۵) سیب زمینی چون آنزیم مهارکننده دارد Protease Inhibitor ضد سرطان و ضد ویروس است حتی سیب زمینی در این مورد از شیر سویا قوی‌تر است.

۶) همیشه سعی کنید که سیب زمینی را با پوست بخورید زیرا پوست آن دارای مقدار زیادی پتاسیم و همچنین اسید کلروژنیک Chlorogenic acid و پولی فنول Polyphenol می‌باشد که در جلوگیری از سرطان نقش مؤثری را بازی می‌کند.

۷) پوست سیب زمینی مانند پوست میوه‌ها و سبزیجات دارای ماده آنتی‌اکسیدان است بنابراین از پیرشدن سلولها و نیز از بوجود آمدن سلولهای سرطانی جلوگیری می‌کند.

۸) برای استفاده از ویتامین‌ها و مواد معدنی سیب زمینی، باید در حرارت کم و یا با بخار پخته شود.

۹) سیب زمینی بهترین دارو برای آنهائی است که بدنشان اسیدی است و باید سیب‌زمینی را با پوست و با بخار پخته و بخورند زیرا سیب زمینی آب‌پز و سرخ شده برعکس سیب زمینی با بخار پخته شده، تولید اسید در بدن می‌کند.

۱۰) پوست سیب زمینی و زیر پوست آن قلیائی است در حالی‌که مغز داخل سیب زمینی اسیدی است و بنابراین برای این‌که سیب زمینی بدن را قلیائی کند، باید قسمت وسط سیب‌زمینی را دور بیاندازید و فقط اطراف آن‌را در سوپ بریزید.

۱۱) سیب زمینی داروی خوبی برای از بین بردن تورم است. برای این منظور سیب زمینی را ورقه ورقه کرده و در سوپ بیاندازید وبگذارید تقریباً نیم پز شده و سپس بخورید.

۱۲) برای از بین بردن بیماریهای کلیوی، بیماریهای معدی و نقرس و زیادی اسید اوریک در بدن از سوپ سیب زمینی استفاده کنید. طرز درست کردن سوپ سیب زمینی به این قرار است که شش عدد سیب زمینی را با برس شسته و به کلفتی تقریباً دو سانتیمتر

آن‌را پوست بکنید (تقریباً وسط سیب زمیین باقی می‌ماند که آن‌را دور بیاندازید) آنها را داخل ظرفی انداخته، آب به آن اضافه کنید و مدت ۲۰ دقیقه با گرمای کم بپزید. سپس چند شاخه کرفس و چند دانه بامیه به آن اضافه کنید.

۱۳) سیب زمینی به علت دارا بودن پتاسیم زیاد تمیزکننده کبد نیز می‌باشد.

۱۴) سیب زمینی بدن را جوان می‌کند.

۱۵) سیب زمینی داروی بیماریهای قلب نیز می‌باشد.

۱۶) سیب زمینی از نظر خاصیت الکتریکی دارای بار منفی می‌باشد و همانطور که می‌دانید قسمت چپ بدن دارای بار منفی است. بنابراین سیب زمینی درمان‌کننده بیماریهای قسمت چپ بدن مانند بیماریهای قلب و معده است.

۱۷) سیب زمینی قرمز Red Potato درمان‌کننده بواسیر خونی و دردناک می‌باشد. برای این منظور سیب زمینی را بطور باریک بریده و به‌صورت شیاف درآورید و روی آن کمی روغن ویتامین E و یا وازلین مالیده و پس از قضای حاجت، داخل مقعد بگذارید. این عمل را اگر چند روز ادامه دهید بواسیر برطرف می‌شود.

۱۸) برای برطرف کردن زخم معده و اثنی عشر، تورم روده و بیماریهای روده‌ای، هیچ داروئی بهتر از آب سیب زمینی خام نیست. به این منظور هر صبح ناشتا و یک‌ساعت قبل از شام باید چند دانه سیب زمینی خام را آب گرفته و بنوشید. در ظرف کمتر از دو هفته بیماری شما درمان خواهد شد.

۱۹) برای درمان اسهال، سوپ سیب‌زمینی را با شیر بپزید و میل کنید؛ اسهال سریعاً متوقف می‌شود.

۲۰) برای استفاده از سیب زمینی اگر آن‌را تکه می‌کنید باید فوراً از آن استفاده کنید زیرا خیلی زود اکسیده می‌شود و خواص خود را از دست می‌دهد.

۲۱) سیب زمینی برای آنهائی که معده حساس دارند بهترین غذا است زیرا هضم آن آسان است.

۲۲) سیب زمینی خام بدن را جوان می‌سازد و چون مزه آن خوب نیست و بعضی‌ها نمی‌توانند خام آن‌را بخورند بهتر است آن را با جعفری و چغندر خام آب گرفته و استفاده کنند، زیرا دارای ویتامین و مواد معدنی زیادی است.

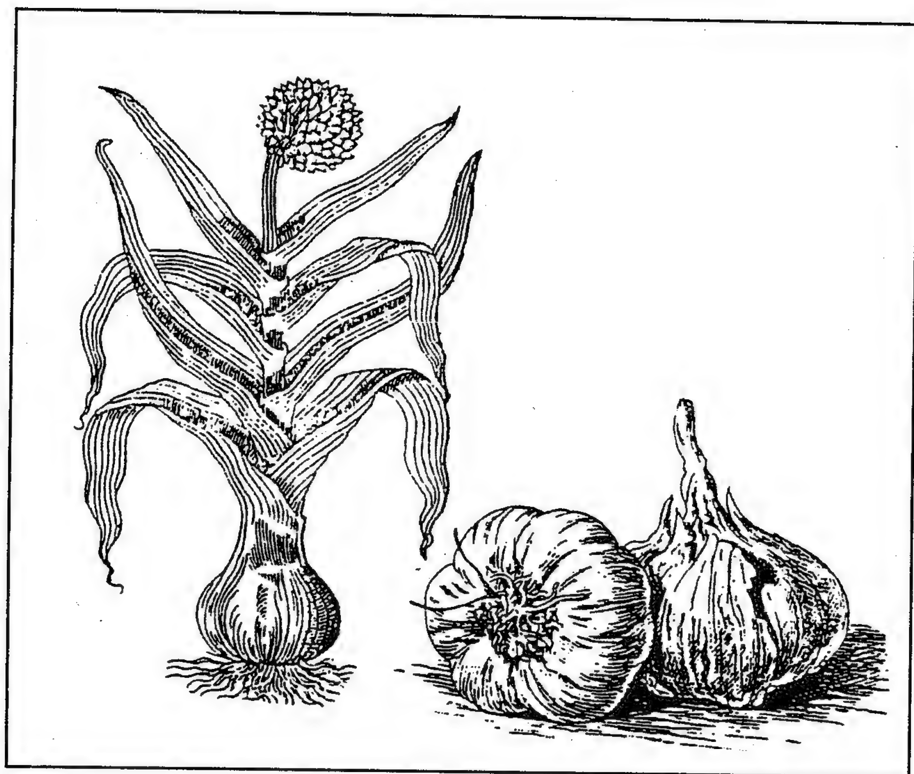
۲۳) چای پوست سیب زمینی ضد سرطان و درمان‌کننده سرطان است. سیب زمینی تازه را باید کاملاً با برس شستشو دهید و پوست آن‌را بگیرید و مانند چائی دم کرده و روزانه چند فنجان آن‌را به مریض بدهید.

۲۴) سیب زمینی را همیشه باید با بخار و یا در فر بپزید و یا خام آن‌را میل کنید زیرا خواص گفته شده همه مربوط به این نوع سیب زمینی است.

سیب زمینی سرخ شده و یا French Fries علاوه بر اینکه خاصیتی ندارد برای بدن مضر هم هست. زیرا سرخ کردن سیب زمینی با روغن آن‌را ثقیل‌الهضم می‌سازد و باعث بیماریهای مختلف می‌شود.

مضرات سیب زمینی

سیب زمینی خواص بیشماری دارد و فقط برای اشخاصی که مبتلا به بیماری قند هستند مضر است. زیرا به علت داشتن نشاسته، قند خون رابالا می‌برد و این‌گونه اشخاص اگر بخواهند از فوائد سیب زمینی استفاده کنند باید آن‌را تحت نظر پزشک مصرف کنند. در غیر این‌صورت باید از مصرف آن خودداری کنند.



سیر Garlic

نام علمی Allium sativum

سیر گیاهی است علفی و دائمی که ساقه آن تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر نیز می‌رسد. قسمت زیرزمینی آن متورم و مرکب از ۵ تا ۱۲ قطعه و محصور در غشاهای نازک و ظریف به‌رنگ خاکستری مایل به سفید می‌باشد. برگهای آن باریک و نواری شکل به‌رنگ سبز تیره و گلهای آن کوچک و صورتی رنگ که به‌صورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

سیر از قدیم‌الایام در آسیای شرقی و اطراف دریای مدیترانه کشت می‌شده است.

سیر و پیاز رابطه‌ای نزدیک با یکدیگر دارند که شاید به‌دلیل بوی بد آنها باشد.

نام سیر در کتاب مقدس آمده است و در مصرقدیم برای مومیائی مردگان و خوش طعم کردن غذاها به‌کار می‌رفته است. هومر شاعر یونان باستان در نوشته‌های خود از آن

یاد کرده است.

مردم روم قدیم اعتقاد داشته‌اند که در سیر یک اثر معجزه‌آسا وجود دارد و آن‌را به سربازان خود می‌داده‌اند که آنها را شجاع و قوی سازد.

مردم اروپا و مخصوصاً ایتالیا و اسپانیا از قبل از میلاد مسیح آن‌را می‌شناخته و استفاده می‌کرده‌اند.

بقراط پدر علم طب در نوشته‌های خود از خواص آن یاد کرده و یکی دیگر از دانشمندان قدیم ۶۱ خاصیت مختلف برای سیر قائل شده است.

سه نوع سیر وجود دارد:

۱) سیر آمریکائی که بنام Creole نیز نامیده می‌شود. این نوع سیر دارای پوست سفید بوده و از انواع دیگر قوی‌تر است.

۲) سیر ایتالیائی که برنگ صورتی است و دارای قطعات زیادتری نسبت به انواع دیگر است.

۳) سیر تاهیتی که از بقیه انواع درشت‌تر است و گاهی قطر آن به ۸ سانتیمتر می‌رسد.

حضرت محمّد(ص) برای سیر ۷۰ خاصیت مختلف قائل شده‌اند و می‌فرمایند: «از سبزی سیر تا می‌توانید استفاده کنید زیرا سیر دوای هفتاد درد است اما آن‌کس که سیر و پیاز خورده به مسجد نیاید و به مردم نزدیک نشود.»

ترکیبات شیمیائی سیر

سیر دارای ترکیبات گوگردی می‌باشد که موجب خواص ضدعفونی‌کننده، میکرب کشی و جرم کشی می‌گردد.

سیر همچنین دارای موادی بنام آلیسین (Alicin)، آلیساتین ۱ (Alisatin1) و آلیساتین ۲ (Alisatin2) می‌باشد که میکرب‌های حصبه و پاراتیفوئید را از بین می‌برد.

در، صد گرم سیر خام، مواد زیر موجود است:

آب	۶۱	گرم
پروتئین	۶	گرم
چربی	۰/۲	گرم

مواد نشاسته‌ای	۲۹	گرم
کلسیم	۳۰	میلی‌گرم
فسفر	۲۰۰	میلی‌گرم
پتاسیم	۵۳۰	میلی‌گرم
آهن	۱/۵	میلی‌گرم
سدیم	۲۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۲۰	واحد
ویتامین B1	۰/۲۵	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۸	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۵	میلی‌گرم
ویتامین C	۱۵	میلی‌گرم

خواص طبی سیر

سیر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. اسانس سیر که در اثر تقطیر سیر با بخار آب حاصل می‌شود مرکب از مواد سولفوره بوده و مایعی است به رنگ قرمز نارنجی و دارای بوئی کمتر از خود سیر که برای تغییر طعم غذا مصرف می‌شود.

۱) سیر بادشکن و ضدعفونی‌کننده است.

۲) خوردن سیر مصونیت بدن را در مقابل بیماریها افزایش می‌دهد.

۳) سیر کرم را از بین می‌برد و ماده‌ای آرامش‌بخش برای معده و کلیه می‌باشد.

۴) سیر محرک و تقویت‌کننده بدن است.

۵) سیر را می‌توان به عنوان ضد سم و در مورد مسمومیت‌های غذائی به‌کار برد.

۶) سیر داروی سرماخوردگی و زکام است.

۷) برای برطرف کردن درد و آبسه حاصل از نیش حشرات، مار و عقرب، سیر را در روغن له کرده و روی محل نیش زدگی بمالید.

۸) سیر اثر خوبی در معالجه سل دارد.

۹) سیر فشار خون را پائین آورده، تصلب شرائین را معالجه کرده و انسداد رگهارا باز

می‌کند.

۱۰) سیر چون گرم و خشک است بنابراین رطوبت معده و مفاصل را از بین می‌برد و درد مفاصل را خوب می‌کند.

۱۱) سیر خون را رقیق می‌کند.

۱۲) سیر ادرارآور و تنظیم‌کننده پریود است و خانم‌هائی که پریود آنها معمولاً عقب می‌افتد باید از سیر استفاده کنند.

۱۳) سیر اثر خوبی در رفع نفس تنگی دارد.

۱۴) خوردن مداوم سیر لقوه و رعشه را از بین می‌برد.

۱۵) سیر درمان‌کننده دردهای مفاصل، سیاتیک و نقرس می‌باشد.

۱۶) سیر برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم در اشخاص سردمزاج بسیار مفیداست.

۱۷) آنهائی که قطره قطره ادرار می‌کنند باید حتماً سیر بخورند تا بیماری آنها درمان شود.

۱۸) سیر زخم‌های ریه و درد معده را از بین می‌برد.

۱۹) سیر سنگ‌های کلیه را شکسته و خارج می‌سازد.

۲۰) اگر موهای شما در جوانی سفید شده سیر بخورید. زیرا خوردن سیر موهای سفید را از بین برده و موهای سیاه بجای آن می‌روید.

۲۱) سیر را با زیره بپزید برای تقویت دندان مفید است.

۲۲) حلوای سیر برای تحریک و تقویت نیروی جنسی مفید است. برای تهیهٔ این حلوا، سیر را باید با شیر پخته وسپس در روغن حیوانی سرخ کنید؛ بعد آن‌را با عسل شیرین کرده و کاملاً له کنید که مانند حلوا شود.

۲۳) سیر را مانند چائی دم کرده و برای تنقیه استفاده کنید این تنقیه برای درد سیاتیک مفید است.

۲۴) مالیدن سیر پخته به دندان، درد دندان را تسکین می‌دهد.

۲۵) سیر را بسوزانید و با عسل مخلوط کرده و ضمادی از آن درست کنید، این ضماد برای رفع خون مردگی زیر پلک چشم مفید است.

۲۶) برای از بین بردن بوی سیر، نیم‌ساعت پس از خوردن سیر، یک سیب را رنده کرده و با عسل مخلوط کرده و بخورید و یا بعد از خوردن سیر برگ جعفری را در دهان گذاشته و بجوید.

۲۷) سیر به علت مدر (ادرارآور) بودن برای رفع آب آوردگی نسوج مفید است.

۲۸) سیر به آسانی کرمک را رفع می‌کند و حتی در دفع کرم آسکاریس نیز مفید است.

۲۹) برای رفع درد عضلانی می‌توان از ضماد سیر استفاده کرد. به این ترتیب که چند عدد سیر را له کرده و بر روی پارچه‌ای بمالید و سپس روی عضوی که درد می‌کند بگذارید تا پوست را قرمز کرده و درد را برطرف کند.

۳۰) برای از بین بردن میخچه از ضماد سیر استفاده کنید.

۳۱) جهت رفع دردهای رماتیسمی و عصبی، ضماد سیر بسیار مؤثر است.

۳۲) برای رفع تنگی نفس و آسم، چند قطره تنتور سیر را روی یک تکه قند بچکانید و آن‌را در دهان گذاشته و بمکید تا تنگی نفس از بین برود.

برای درست کردن تنتور سیر چند قطعه سیر را پوست کنده، له کنید و در ۲۰۰ گرم الکل سفید ۹۰ درجه بیاندازید و پس از دو هفته آن‌را صاف کنید. بجای الکل ۹۰ درجه از ویسکی یا ودکا نیز می‌توانید استفاده کنید.

۳۳) جهت ضدعفونی کردن دستگاه تنفسی در هنگام بیماریهای مربوطه از شربت سیر استفاده کنید:

مقدار ۱۰۰ گرم سیر را با ۲۰۰ گرم آب و ۲۰۰ گرم شکر یا قند مخلوط کرده و آن‌را بجوشانید تا له شود. مقدار مصرف برای این منظور سه قاشق سوپخوری در روز است.

۳۴) اخیراً در یکی از بیمارستانهای آمریکا، برای ضدعفونی کردن فضای بیمارستان از سیر استفاده می‌کنند.

۳۵) در بیمارستان‌های چین، پزشکان به علت نداشتن بودجه برای خرید آنتی‌بیوتیک از سیر استفاده می‌کنند. در یک مورد به ۱۶ بیمار که به مننژیت مبتلا شده بودند سیر را به صورت خوراکی و تزریقی تجویز کردند و توانستند ۱۱ نفر آنها را از مرگ نجات دهند. جالب است که بدانید چون مننژیت در داخل مغز و نخاع ایجاد می‌شود

حتی قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌ها نیز نمی‌توانند از سد خونی مغز عبور کرده و به باکتری حمله کنند. در حالی که سیر این کار را به آسانی انجام می‌دهد و باکتری را منهدم می‌سازد و مهم‌تر از همه عوارض جانبی نیز ندارد.

۳۶) پاستور پزشک معروف فرانسوی آزمایشات زیادی روی سیر انجام داد و اثر ضدباکتری سیر را تأیید کرده است.

۳۷) در ژاپن سیر را کوبیده و از آن ماده‌ای بنام کایولیک Kyolic تهیه می‌کنند که به عنوان آنتی‌بیوتیک مصرف می‌شود.

۳۸) سیر ضد انعقاد و لخته شدن خون است.

۳۹) در شوروی سیر بنام پنی‌سیلین روسی معروف است و معمولاً هنگامی‌که آنفلوانزا شیوع دارد مصرف آن بالا می‌رود. در چند سال پیش که آنفلوانزا شیوع پیدا کرد مردم شوروی ۵۰۰ تن سیر مصرف کردند.

۴۰) خوردن سیر سلولهای سرطانی را از بین می‌برد.

۴۱) یکی از دانشمندان آمریکائی که در دانشگاه فلوریدا روی ویروس ایدز تحقیق می‌کند معتقد است که سیر روی بیماری ایدز نیز اثر مثبت دارد.

۴۲)مصرف سیر مقدار کلسترول خون را پائین می‌آورد. مقدار LDL را کاهش می‌دهد. مقدار مصرف سیر برای این منظور ۳۰گرم در روز است. جالب است بدانید که با مصرف سیر در چند ماه اول مقدار کلسترول ممکن است بالا رود؛ چون که کلسترول از داخل نسوج خارج شده و داخل خون می‌شود تا از آنجا دفع گردد. بعد از این‌که کلسترول به حالت نرمال رسید باید برای نگهداری آن روزی نصف سیر خام مصرف کرد.

۴۳) اشخاصی که سیر می‌خورند فاکتور انعقاد خون (Fibrinogen) آنها کاهش می‌یابد و این عاملی است که بر ضد حملهٔ قلبی اثر بسیار خوب دارد. سیر را می‌توان بجای آسپرین مصرف کرد و اثر جانبی نیز ندارد.

۴۴) دانشمندان بلغاری با تحقیقاتی که روی سیر انجام داده‌اند دریافته‌اند که مصرف سیر فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را تا حدود ۲۰٪ کاهش می‌دهد.

۴۵) خوردن سیر از سرطان جهاز هاضمه جلوگیری می‌کند.

۴۶) برای درست کردن یک آنتی‌بیوتیک قوی یک قاشق سوپخوری عسل را با یک

قاشق چایخوری پودر سیر مخلوط کنید. در خیلی از موارد این آنتی‌بیوتیک اثر بسیار خوبی دارد. از این آنتی‌بیوتیک برای سرماخوردگی، گوش درد بچه‌ها، گلودرد میکربی وبطور کلی بجای آنتی‌بیوتیک استفاده کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سه بار در روز است.

حتی مواقعی که آنتی‌بیوتیک روی بیماریها اثر ندارد عسل و سیر اثر بسیار خوبی دارد.

۴۷) چینی‌ها قرن‌هاست که برای پائین آوردن فشار خون از سیر استفاده می‌کنند.

مضرات سیر

سیر با آنکه خواص بسیاری دارد باید بحد اعتدال مصرف شود زیرا استفاده زیاد از آن در بعضی اشخاص موجب سردرد، ضعف نیروی جنسی، ضعف چشم و بیماری بواسیر می‌شود. سیر برای آنهائی که اسهال دارند نیز مضر است.

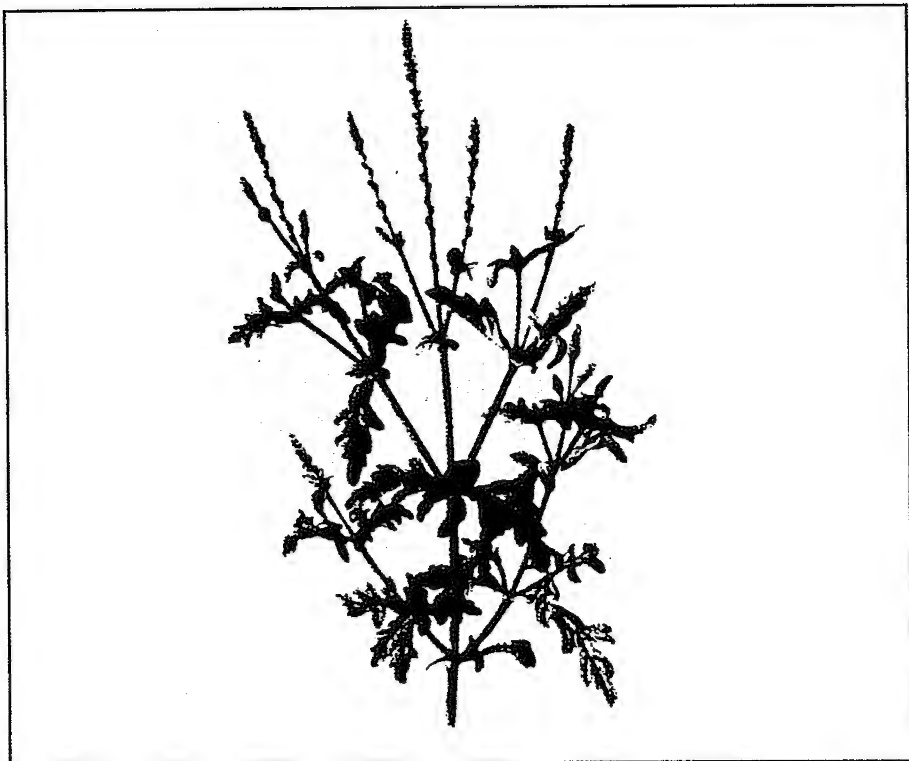
آنهائی که معده ضعیف دارند و بطورکلی سیستم هاضمه آنها ضعیف است نباید در خوردن سیر افراط کنند.

کسانی که یبوست دارند نباید سیر بخورند، و برای رفع زیان آن، باید با آب و نمک پخته و کمی به آن روغن بادام یا کره اضافه کنید تا مضر نباشد.

اشخاصی که گرم مزاج هستند برای خوردن سیر طبق توصیه ابن‌سینا حکیم ایرانی باید سیر را بپزند و یا از سیرترشی استفاده کنند.

برای پختن سیر، می‌توانید پس از پوست کندن آن‌را به مدت سه دقیقه بخار دهید.

اشخاصی که دارای فشار خون پائین هستند و همینطور کسانی که آلرژی دارند نباید از سیر استفاده کنند.



شاه‌پسند وحشی Vervain

نام علمی Verbena officinallis

«آسپرین طبیعی و درمان‌کننده استسقاء»

شاه پسند وحشی یکی از گیاهانی است که در روم قدیم مورد پرستش و تقدیس مردم بوده و از آن برای تبرک خانه‌ها و معابد استفاده می‌کردند. به دلیل خاصیت ضد خونریزی، گفته می‌شود که آن‌را روی زخم‌های حضرت مسیح ریختند و خونریزی قطع شد و بر این اساس در قدیم به آن گیاه صلیب Herb of the Cross می‌گفتند.

این گیاه درنواحی جنوبی آسیا، آفریقا و اروپا، در حاشیهٔ جاده‌ها و دشت‌ها و مزارع می‌روید. در ایران در مناطق شمال ایران و اطراف تهران، فارس و نواحی جنوبی می‌روید.

گیاهی است چندین ساله و علفی که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن

متقابل، بیضوی، دراز و با بریدگیهای عمیق است. گلهای آن خوشه‌ای و به رنگ صورتی یا سفید دیده می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه برگها و سرشاخه‌های سبز آن است. در اثر مالش دادن بوی مطبوعی در تمام قسمت‌های این گیاه منتشر می‌شود ولی طعم آن گس و تلخ است.

ترکیبات شیمیائی

شاه پسند وحشی دارای مواد شیمیائی مختلفی نظیر تانن، موسیلاژ، ساپونین، وربی نالین Verbenalin، بتاکاروتین و ماده‌ای تلخ می‌باشد.

صور داروئی

دم کرده: یک قاشق چایخوری برگهای خشک شده این گیاه را در یک فنجان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید؛ سپس صاف کرده و به مقدار یک فنجان سه بار در روز بنوشید.

جوشانده: مقدار ۵۰ ـ ۴۰ گرم برگهای خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن‌را صاف کنید.

تنتور: این تنتور را می‌توانید از فروشگاههای Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵ ـ ۱۰ قطره سه بار در روز است.

اسانس: قوی‌تر از تنتور می‌باشد و از همین مغازه‌ها می‌توان خریداری کرد. مقدار مصرف آن یک تا دو قطره در لیوان آب می‌باشد.

خواص طبی شاه پسند وحشی

شاه پسند وحشی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱) قابض و ضد تشنج است.

۲) برای از بین بردن آب آوردگی بدن (استسقاء) مفید است و باید آن‌را باملاس چغندر خورد.

۳) تب‌بر است.

۴) برای تقویت قلب مفید است.

۵) ناراحتی‌های دستگاه هاضمه را برطرف می‌کند.

۶) دردهای عصبی را از بین می‌برد.

۷) در برطرف کردن دردهای مفاصل و رماتیسم به‌کار می‌رود.

۸) عادت ماهانه را منظم می‌کند و خانم‌هائی که پریودشان بدون دلیل قطع شده باید از این گیاه استفاده کنند.

۹) خون راتمیز و تصفیه می‌کند.

۱۰) عرق‌آور است.

۱۱) مقدار شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.

۱۲) به عنوان ملین و مسهل استفاده می‌شود.

۱۳) کرم معده را کشته و از بین می‌برد.

۱۴) خلط‌آور است.

۱۵) برای برطرف کردن سرماخوردگی مفید است.

۱۶) کمبود ویتامین C را جبران می‌کند.

۱۷) ناراحتی‌های دستگاه ادراری را علاج می‌کند.

۱۸) برای تقویت در دوران نقاهت و یا پس از زایمان مفید است.

۱۹) برای رفع افسردگی مفید است.

۲۰) شاه پسند وحشی دارای خاصیت ضد درد و تورم است بنابراین بجای آسپرین می‌توان یک فنجان چای این گیاه را نوشید.

۲۱) برای درمان ناراحتی‌های پوستی مفید است.

۲۲) برای از بین بردن شوره سر، برگهای شاه‌پسند وحشی را خرد کرده و با سرکه مخلوط کنید و به سر بمالید.

۲۳) بیماری زردی را برطرف می‌کند.

۲۴) برای رفع خونریزی لثه مفید است.

۲۵) سنگ کلیه و مثانه را خارج می‌سازد.

استفاده خارجی

۱) برای ورم مخاط دهان و گلو، جوشانده آن‌را غرغره کنید.

۲) کمپرس آن‌را روی ضرب دیدگی بگذارید.

۳) زخم و بریدگیها را با ضماد آن درمان کنید.

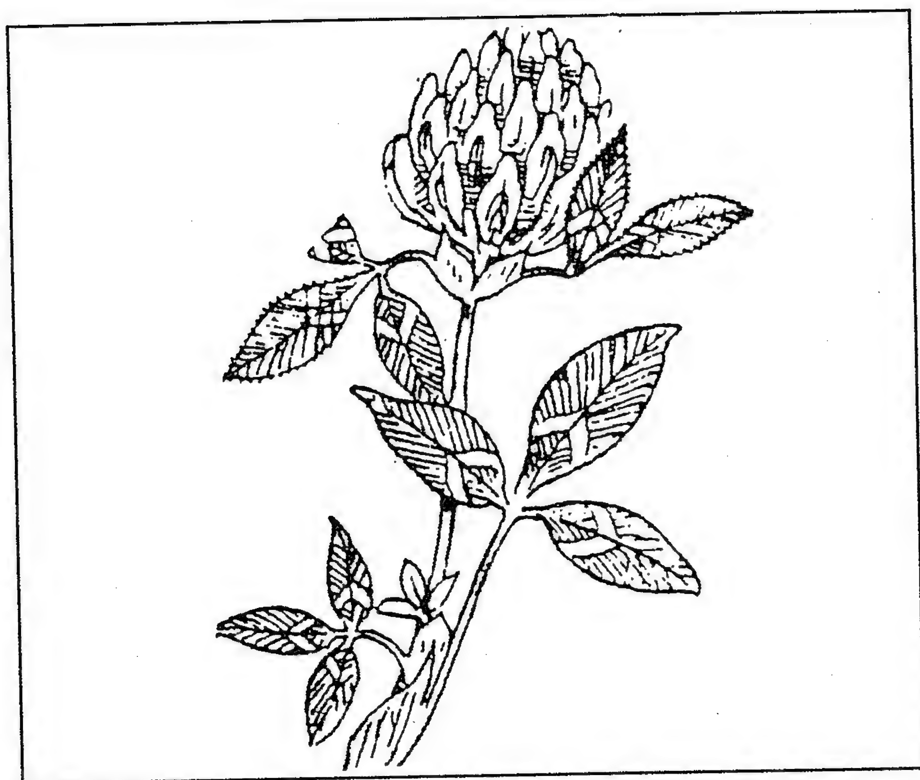
۴) دم کرده شاه‌پسند وحشی را به سر بمالید و پوست سر را با آن ماساژ داده تا موی سر تقویت، و شفاف شود.

۵) برای رفع خارش و درد گزیدگی حشرات، برگهای گیاه را له کرده و روی محل گزیدگی بگذارید.

۶) برای رفع خستگی پس از کار روزانه با شاه‌پسند وحشی حمام کنید، برای این منظور مقدار ۲۰۰ گرم برگهای گیاه را در دولیتر آب ریخته و بجوشانید؛ سپس بگذارید مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد بعد آن‌را صاف کرده و در وان حمام بریزید و برای مدت ۲۰ دقیقه در آن دراز بکشید تا خستگی عضلات برطرف شود.

مضرات شاه‌پسند وحشی

خوردن زیاد این گیاه ضربان قلب را کُند می‌کند و باعث تحریک روده‌ها و رحم می‌شود؛ بنابراین کسانیکه ناراحتی قلبی دارند و یا خانم‌های حامله باید در خوردن آن احتیاط کنند.



شبدر قرمز Red Clover

نام علمی Trifolium Pratense

شبدر قرمز گیاهی است علفی و چند ساله که در مناطق معتدل کرهٔ زمین می‌روید. در شرایط مساعد این گیاه هفت ساله است ولی در آب و هوای گرم فقط دوسال عمر می‌کند.

ارتفاع شبدر قرمز بسیار کم و بیشتر از ۱۵ سانتیمتر نمی‌شود. برگهای آن بیضی شکل و دراز و دارای سه برگچه است و بهمین علت در قرون وسطی مورد احترام مسیحیان بوده زیرا آن‌را سمبل خداوند، مسیح و روح‌القدس می‌دانستند. گلهای آن بسیار زیبا و به شکل گل آذین است که هر کدام مرکب از صدها گل کوچک ارغوانی یا قرمز می‌باشد.

این گیاه به لحاظ داشتن مواد مغذی برای علوفه حیوانات استفاده می‌شود.

شبدر قرمز در ایران در مناطق تبریز، کرمان و تهران می‌روید. در قدیم از شراب شبدر

قرمز برای دفع سنگ کلیه و مثانه و معالجه آب آوردن بدن استفاده می‌کردند.

ترکیبات شیمیائی

گل شبدر دارای مواد شیمیائی مانند تریفولین Trifolin، ایزوتریفولین Isotrifolin و اسانس روغنی می‌باشد. این گیاه همچنین دارای املاح معدنی مانند سیلیس، آهن، فسفر، گوگرد، پتاسیم، منیزیوم، منگنز، روی، مس، سرب، نیکل و کبالت می‌باشد.

صور طبی شبدر

دم‌کرده: مقدار ۳۰گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته وبه مدت ۵ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

جوشاندهٔ شبدر: مقدار ۵۰گرم سرشاخه‌های گلدار شبدر قرمز را در مقداری شیر یا آب، ریخته و بگذارید مدتی بجوشد و پس از سرد شدن به صورت ضماد روی پوست و یا قسمتهای دردناک بدن بگذارید.

تنتور شبدر: این تنتور را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید. برای درمان ورم چشم، پنج قطره از این تنتور را در دو قاشق سوپخوری آب ریخته و چشم را با آن شستشو دهید.

خواص طبی

شبدر قرمز از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است.

۱) مهمترین خاصیت شبدر قرمز ضد سرطان بودن آن است.

۲) علاج بسیاری از بیماریهای پوستی نظیر اگزما و سوریاسیس می‌باشد.

۳) تمیز کنندهٔ خون و بدن است.

۴) سرفه را برطرف می‌کند.

۵) برای درمان بیماریهای تنفسی نظیر برونشیت مفید است.

۶) برای معالجهٔ سرطان سینه، سرطان تخمدان، سرطان غدد لنفاوی و سرطان معده به‌کار می‌رود.

۷) خلط آور است.

۸) دردهای عضلانی را برطرف می‌کند.

۹) تورم پوستی را از بین می‌برد.

۱۰) اعصاب را آرام می‌کند.

۱۱) شبدر تازه بعنوان مسهل بکار می‌رود.

۱۲) درمان کنندهٔ آسم است.

۱۳) برای درمان سرطان گلو می‌توان جوشانده آن‌را غرغره کرد.

۱۴) جوشاندهٔ تخم شبدر را اگر برروی پوست بگذارید کک مک را برطرف می‌کند.

۱۵) برای درمان آب‌آوردگی بدن مفید است.

۱۶) یرقان را درمان می‌کند.

۱۷) دل پیچه را برطرف می‌کند.

۱۸) برای درمان آرتروز، رماتیسم و ورم بیضه باید برگ شبدر را در روغن زیتون جوشانیده و روی قسمت‌های دردناک بمالید.

۱۹) برای طول عمر و جلوگیری از بیماریهای قلبی شبدر قرمز بخورید.

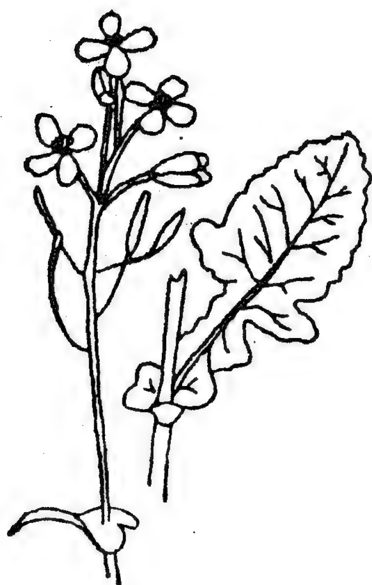
۲۰) تشنج را علاج می‌کند.

۲۱) برای التیام زخم‌ها، ضماد شبدر قرمز را روی زخم‌ها بگذارید.

۲۲) برای از بین بردن خارش، شبدر را له کرده و روی پوست بمالید.

مضرات شبدر

مقدار مصرف زیاد شبدر خطرناک است زیرا دارای اسید سیانیدریک می‌باشد. ولی استفاده متعادل از آن هیچگونه خطری نداشته و بسیار مفید است.



شلغم TURNIP

نام علمی Brassica napus

«گیاه ضدسرطان و آنتی‌بیوتیک طبیعی»

شلغم گیاهی است با برگهای ناصاف و بریدگیهای زیاد به رنگ سبز و سفید. ریشه آن غده‌ای و به شکل‌های گرد و یا دراز، به رنگ سفید با لکه‌های بنفش می‌باشد.

میوهٔ شلغم مانند غلافی باریک و دراز است که در آن چند دانه سیاه وجود دارد.

شلغم در هوای سرد بسیار خوب رشد می‌کند و شاید علت آن باشد که برای درمان بیماریهائی که در فصل سرما زیاد است مانند سرماخوردگی و بیماریهای تنفسی به‌کار می‌رود.

ترکیبات شیمیائی شلغم (در صد گرم شلغم)

آب	۹۱	گرم
پروتئین	۱	گرم
چربی	۰/۲	گرم
مواد نشاسته‌ای	۶/۶	گرم
کلسیم	۴۰	میلی‌گرم
فسفر	۳۰	میلی‌گرم
پتاسیم	۲۷۰	میلی‌گرم
آهن	۰/۵	میلی‌گرم
سدیم	۵۰	میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۰۴	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۷	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۶	میلی‌گرم
ویتامین C	۴۰	میلی‌گرم

شلغم دارای مقداری فلز رادیواکتیو روبیدیم Robidium نیز می‌باشد.

خواص شلغم

شلغم از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.

خواص شلغم آنقدر زیاد است که می‌توان گفت این گیاه برای هر دردی درمان است و اگر مردم می‌دانستند که این گیاه چقدر فایده دارد تمام باغچه‌های خانه خود را شلغم می‌کاشتند و هر روزه از آن استفاده می‌کردند.

شلغم شاید تنها داروئی باشد که جزام را معالجه می‌کند و این نکته در کتابهای قدیم ایران ذکر شده است ولی متأسفانه امروزه کسی به آن توجه نمی‌کند.

همانطور که گفته شد چون شلغم دارای روبیدیم می‌باشد دارای خواص بیشماری است.

۱) شلغم تقویت‌کننده چشم است.

۲) شلغم اشتهاآور است.

۳) شلغم ضعف جنسی را درمان کرده و اسپرم را زیاد می‌کند.

۴) شلغم سرفه را تسکین می‌دهد و سینه را نرم می‌کند.

۵) شلغم سنگ مثانه را خرد کرده و آن‌را دفع می‌کند.

۶) برگهای شلغم ادرارآور است ولی چون هضم آن سخت و تولید نفخ شکم می‌کند بنابراین باید آن‌را با فلفل و زیره و نبات خورد.

۷) ضماد پخته شلغم و همچنین مالیدن دم‌کرده شلغم و برگ و دانه آن بر روی ترک و خارش پوست مفید است.

۸) ترشی شلغم بهترین نوع ترشی است زیرا مقوی معده و روده‌ها و اشتهاآور است.

۹) اگر شلغم را در لای خمیر گذاشته و بپزید علاج ضعف جنسی است.

۱۰) آب شلغم قند خون را پائین می‌آورد.

۱۱) تخم شلغم را اگر سرخ کرده و بخورید برای ضعف جنسی مؤثر است.

۱۲) جوشانده شلغم و برگ و دانه آن با هم برای سرماخوردگی و ترک دست و پا بسیار مفید است.

۱۳) اگر گلودرد دارید آب پخته شلغم را غرغره کنید.

۱۴) برای سینه درد باید شلغم را تکه تکه کرد و با شیر جوشانده و صبح ناشتا آن‌را گرم گرم بنوشید.

۱۵) خوردن آب شلغم درمان‌کننده جوش صورت است.

۱۶) چون شلغم دارای مقدار کمی (حدود ۸٪) مواد قندی و نشاسته‌ای است بهترین غذا برای آنهائی است که می‌خواهند لاغر شوند. برای لاغری باید صبحانه و یا یک وعده غذای خود را به شلغم اختصاص دهند زیرا شلغم معده را پر کرده و جلوی اشتهای اضافی را می‌گیرد.

۱۷) آنهائی که حافظه ضعیف دارند حتماً باید شلغم بخورند زیرا ثابت شده است که شلغم حافظه را تقویت می‌کند.

۱۸) شلغم چون دارای گوگرد است از درست شدن سنگ در کلیه‌ها و مثانه جلوگیری می‌کندو حتی سنگ‌های تولید شده را خرد کرده و خارج می‌سازد.

۱۹) شلغم شب کوری را درمان می‌کند.

۲۰) شلغم به علت داشتن ویتامین B1 علاج کم خونی است.

۲۱) شلغم فشار خون را پائین می آورد.

۲۲) شلغم خون را رقیق می‌کند بنابراین آنهائی که آسپرین می‌خورند تا خونشان رقیق شود می‌توانند ازاین گیاه استفاده کنند.

۲۳) شلغم آنتی‌بیوتیک و ضد میکرب قوی‌ئی است. بنابراین بهترین درمان برای سرماخوردگی است.

۲۴) شلغم دارای کلسیم، ید، گوگرد، ارسنیک و روبیدیم می‌باشد بنابراین مهمترین دارو برضد مرض جزام است.

۲۵) شلغم برای رشد و نمو استخوانها مفید است بنابراین زنان باردار و شیرده حتماً باید از آن استفاده کنند.

۲۶) خانم‌هایی که در مدت بارداری شلغم خورده باشد؛ بچه‌شان زودتر رشدکرده، زودتر دندان در می‌آورد، زودتر حرف می‌زند و حتی زودتر راه می‌افتد و در مقابل امراض، مقاومت بیشتری خواهد داشت.

۲۷) آنهائی که غده تیروئیدشان کم ترشح می‌کند باید حتماً شلغم بخورند زیرا شلغم به علت داشتن ید فراوان ترشحات غده تیروئید را تنظیم می‌کند.

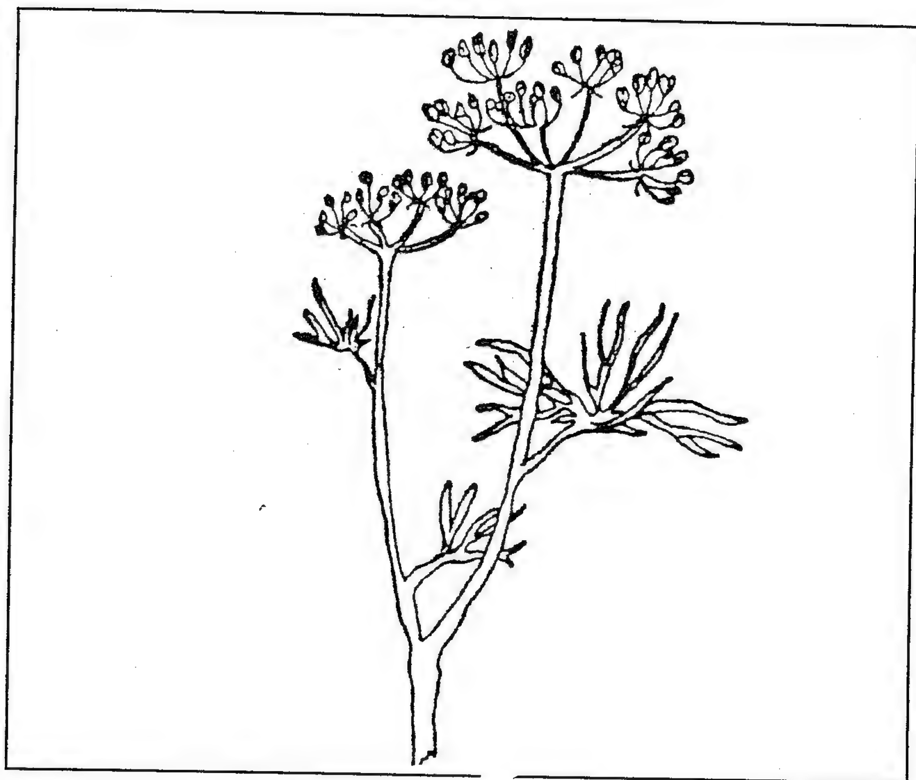
۲۸) شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می‌کند.

۲۹) شلغم درمان بسیاری از بیماریهای پوستی است.

۳۰) برای درمان سرماخوردگی غیر از خوردن شلغم پخته می‌توانید شلغم را رنده کرده و مقداری شکر به آن اضافه کنید و آن‌را در یک لیوان ریخته بگذارید تا صبح بماند وبعد آب آن‌را قبل از صبحانه میل کنید.

۳۱) شلغم پخته بهترین داروی برونشیت است.

و بالاخره سعی کنید که در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماریهای تنفسی اقلاً چند بار در هفته شلغم بخورید. شلغم پخته بهترین صبحانه است. بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد. البته آب شلغم خام، خواص بیشتری از شلغم پخته دارد به‌شرطی که معده شما را ناراحت نکند.



شِـوید Dill

نام علمی Aniethum graveolens

«شِوید» گیاهی است یکساله یا دوساله که گاهی ارتفاع آن به یک متر نیز می‌رسد. ریشه آن راست و مخروطی شکل و سفید است. این گیاه در اکثر نقاط دنیا از جمله قسمتهای جنوب اروپا، مصر، آمریکا و چین پرورش داده می‌شود.

میوه‌ی شوید بیضوی، مسطح و به طول ۴ میلیمتر و عرض سه میلیمتر است. رنگ آن قهوه‌ای روشن و در سطح آن برجستگیهائی به رنگ زرد و در کناره‌های آن لبه بال مانندی به رنگ زرد روشن دیده می‌شد.

«شوید» گلهای ریزی دارد که به رنگ زرد روشن است. با آنکه شیرین نیست ولی زنبور عسل آنها را دوست دارد.

«شوید» بصورت گیاه و یا تخم «شوید» در ایران و چین به مصرف غذائی و داروئی

می‌رسد. از تخم «شوید» روغنی تهیه می‌شود که به عنوان عطر، ادویه، دارو و مواد آرایشی به کار می‌رود.

شوید دارای مواد شیمیائی نظیر کومارین، ارسترویید، فلاوونوید، گلوکوساید، اسید فنولیک و حدود ۱۶٪ پروتئین، ۱۵٪ چربی و ۵۵٪ مواد هیدروکربن و همچنین دارای کلسیم، پتاسیم، ویتامین A و ویتامین C می‌باشد.

تخم شوید دارای ۳٪ روغن می‌باشد. و اثرات درمانی زیادی دارد از جمله به عنوان ضد تشنج، ضد درد، ضد نفخ شکم، ادرارآور و برای تقویت معده به‌کار می‌رود.

برای کسانی که اشتهای زیاد به غذا ندارند و لاغر هستند تخم شوید بهترین دارو است زیرا اشتها را زیاد کرده، معده را تقویت می‌کند و انرژی به بدن می‌دهد. تخم شوید را می‌توان برای بی‌خوابی، رودل و گاز معده بکار برد. خانم‌های شیرده که شیر آنها کم است باید حتماً روزی چند بار دم کرده تخم شوید ویا آرد تخم شوید بخورند و در غذای خود مصرف کنند، بطور معجزه‌آسائی شیر آنها زیاد خواهد شد.

جالب است بدانید که تخم شوید درمان فشار خون نیز هست و ضمناً خاصیت آنتی‌بیوتیک نیز دارد زیرا باکتریها را می‌کشد و همچنین انقباض عضلات روده و رحم را از بین می‌برد. خانم‌هائی که قبل از عادت ماهانه خود احساس درد دارند، بهتر است از تخم شوید استفاده کنند.

طب گیاهی ایران خواص زیادی را برای شوید قائل است. مثلاً در مورد درد شدید و ورم معده، از دم کرده شوید استفاده می‌کردند که اثر تسکین فوری دارد.

شوید اثر بسیار خوبی در رفع سکسکه، رفع استفراغ و دل پیچه‌های کودکان دارد. اسانس یا روغن شوید در بعضی از داروهای ضد نفخ کودکان وجود دارد. اگر کودک شما به علت گاز معده، نفخ و دل درد دارد، بهترین دارو چند قطره روغن تخم شوید و یا دم کرده شوید است.

از شوید برای دل درد در حیوانات نیز استفاده می‌شود و دام‌داران قدیم به خوبی به این موضوع واقف بودند. مثلاً برای گوسفند و بز کافی است که مقدار ۳۰گرم تخم شوید به آنها داد که نفخ و دل درد را ساکت کند.

شوید درطب چینی بسیار مهم است و برای آن اثرات درمانی خاصی قائل هستند.

دکترهای چینی شوید را برای تقویت طحال، کلیه و معده تجویز می‌کنند و حتی در درمان مسمومیتهای غذائی بکار می‌برند.

مقدار مصرف تخم شوید بصورت دارو: حدود یک قاشق سوپخوری تخم شوید را در داخل قوری ریخته و روی آن آب‌جوش بریزید و مانند چای حدود پنج دقیقه دم کرده و در روز سه بار این چائی را مصرف کنید.

در مورد بیمارانی که دچار استفراغ شدید هستند و هیچ غذائی حتی آب را نمی‌توانند در معده خود نگاه دارند بهترین درمان شوید است. این نوع بیماران باید دم کرده شوید و یا تخم شوید را آهسته آهسته بنوشند.

در چین حتی شوید را برای کمردردهائی که به علت انقباض عضلانی باشد نیز به‌کار می‌برند.

یک نسخه قدیمی چینی برای باد فتق نیز از تخم شوید استفاده می‌کنند. دستور آن به این صورت است که باید حدود ۴۰ گرم تخم شوید را بو بدهید تا کاملاً قهوه‌ای شود سپس آن‌را کاملاً آسیاب کنید تا به صورت پودر درآید و بعداً آن‌را با سرکه سیب مخلوط کرده و میل کنید.



شنبلیله Fenugreek

نام علمی Trigonella graecum

شنبلیله سبزی اصلی قرمه سبزی، غذای مطبوع ایرانی است. این گیاه در نواحی مختلف ایران، مصر، هند، الجزیره، ایتالیا و اسپانیا می‌روید. شنبلیله دارای مواد چرب، مواد نشاسته‌ای، مواد ازته، مواد فسفره، کولین و ماده‌ای بنام‌تری گونل لین Trigoneline می‌باشد.

البته این گیاه دارای طعم و اسانس معطری نیز می‌باشد. تحقیقات جدید نشان داده است که شنبلیله دارای اسید نیکوتینیک یا نیاسین Niacin که ویتامین B3 نیز نامیده می‌شود، می‌باشد. این ویتامین عامل جلوگیری‌کننده از بیماری پلاگرا بوده و همچنین اثر گشادکننده عروق را نیز دارا است.

قابل توجه است که نیاسین برای درمان بیماری‌های مغزی، پوستی و عدم تعادل

متابولیسم بدن به‌کار می‌رود. شنبلیله اثر مقوی و نیروبخش دارد و برای کسانی که ضعیف هستند و برای دوران نقاهت مفید است. اثرتقویت‌کننده آن بقدری زیاد است که در طب برای تقویت مسلولین نیز به‌کار می‌رود. در قدیم اشخاصی که بسیار ضعیف و نحیف بودند با استفاده از شنبلیله نیرومند شده و وزن طبیعی خود را بدست می‌آوردند.

یکی از دانشمندان با تحقیقات زیادی که روی شنبلیله انجام داد، دریافت که شنبلیله در رفع سل استخوانی اطفال نیز بسیار مؤثر است. شنبلیله در طی قرون گذشته در ایران برای بسیاری از بیماریها مصرف می‌شده است. حتی از دانه شنبلیله استفاده شده و بیماریها سریعاً بهبود پیدا می‌کنند.

شنبلیله چون دارای مواد فسفره، آهن، ازته و یاستازهای مختلف می‌باشد تقویت کننده لوزالمعده نیز می‌باشد و بنابراین دستگاه هاضمه را فعال نموده و لاغری‌های مفرط را از بین می‌برد.

شنبلیله بطور کلی شفادهنده بیماریهای روحی و جسمی است و حتی اثرات مفیدی در اشخاص مبتلا به مرض قند و سل ریوی و استخوانی دارد. درقدیم شنبلیله برای مداوای بیماری قند به‌کار می‌رفته است. دانه شنبلیله با این همه خواص مفید دارای بوی نامطبوعی است، بنابراین برای استفاده، دانه آرد شده آن را باید با مواد معطر مخلوط نمود که بوی بد آن را تا اندازه‌ای برطرف کند. شنبلیله برای تقویت مصونیت بدن در مقابل بیماریها نیز مفید است و حتی اخیراً آن را به صورت کپسول درآورده و برای جلوگیری از سرماخوردگی مصرف می‌شود. از دانه شنبلیله می‌توان جوشانده‌ای درست کرد که به‌صورت غرغره برای گلودردو ورم لوزه‌ها، به صورت تنقیه در ورم معده و روده، اسهال و بواسیر به‌کار می‌رود.

برای تهیه پماد شنبلیله ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری آرد دانه شنبلیله را با سرکه مخلوط و برای رفع التهاب‌های سطحی پوست بدن مصرف می‌شود. برای تقویت عمومی بدن بهتر است که دانه شنبلیله و یا گیاه آن را قبل از غذا مصرف نمایید.



شیرین بیان Licorice

نام علمی Glycyrrhiza globra

«مفید در درمان زخم معده و سرطان معده»

شیرین بیان، بومی مناطق مدیترانه است و درایران در اکثر نقاط کشور می‌روید. شیرین بیان گیاهی است علفی و چند ساله دارای ساقه‌ای به طول یک متر که در نواحی معتدل تا ارتفاع دو متر نیز می‌رسد. برگهای آن مرکب از تعدادی برگچه‌های فرد و سبز رنگ می‌باشد. گلهای آن به رنگ بنفش، سفید و زرد است. میوه آن مانند نیام و محتوی ۵ تا ۶ دانه می‌باشد.

ریشه شیرین بیان بطور خیلی عمیق در زمین فرو می‌رود. پوست ریشه قهوه‌ای سیر وسیاه است. مغز ریشه زرد رنگ بوده و طعم آن بسته به انواع مختلف تغییر می‌کند. مثلاً شیرین بیان اسپانیا طعم ملایم دارد در حالیکه شیرین بیان یونان دارای طعمی تلخ است.

ترکیبات شیمیائی شیرین بیان

ریشه شیرین بیان دارای گلوکز، ساکاروز، آمیدون، اسپاراژین، مواد آلبومیدی، رزین و کمی اسانس می‌باشد. ماده اصلی که باعث شیرینی این گیاه است گلیسریزین Glycyrrhizine خوانده می‌شود. در شیرین بیان همچنین ماده‌ای بنام «لیکوریتی جنین چالکون» (Liquiritigenine Chalcone) وجود دارد که دارای خاصیت دفع اسپاسم عضلات است.

صور داروئی شیرین بیان

دم‌کرده شیرین بیان: مقدار ۵۰ گرم ریشه بدون پوست شیرین بیان را آسیاب کرده و در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد.

جوشانده شیرین بیان: ۲۰ گرم ریشه شیرین بیان (بدون پوست) را آسیاب کرده و در ۱۰۰ گرم آب ریخته و آنقدر بجوشانید که دو سوم آن باقی بماند.

شربت شیرین بیان: ریشه شیرین بیان (بدون پوست) را آسیاب کرده و با آب مخلوط کرده و آن‌قدر بجوشانید تا غلیظ شود.

تکه‌های شیرین بیان: مانند آبنبات می‌توانید در دهان گذاشته و بمکید.

خواص شیرین بیان

شیرین بیان از نظر طب قدیم ایران معتدل است.

شیرین بیان را به صورت قطعات کوچک به قطر ۰/۵ سانتیمتر و طول ۱/۵ سانتیمتر به فروش می‌رسانند.

۱) مهمترین خاصیت شیرین بیان که اخیراً کشف شده و درآلمان و اروپا و آمریکا استفاده می‌شود درمان زخم معده و سرطان معده است. برای این منظور شربت شیرین بیان را تهیه کرده و هر روز به مقدار یک قاشق غذاخوری قبل از غذا به مریض بدهید و اگر این عمل را تا ۴ ماه تکرار کنید بیمار معالجه خواهد شد. البته در نظر داشته باشید که خوردن شیرین بیان فشار خون را بالا برده و ادرار را کم می‌کند بنابراین بیمار باید آب زیاد خورده و نمک استفاده نکند.

۲) برای تقویت عمومی بدن مفید است.

۳) ضد سم است.

۴) خوردن آن ازپیری جلوگیری می‌کند.

۵) برای نرم کردن سینه مؤثر است.

۶) ناراحتی‌های کبد و طحال را برطرف می‌کند.

۷) زخم‌ها و تاول‌های پوست را با چای شیرین بیان شستشو دهید تا زود خوب شود.

۸) ملین است و معمولاً آن‌را با گیاهان دیگر مخلوط می‌کنند که انقباضات روده را کم کند.

۹) مدر و عرق‌آور است.

۱۰) برای برطرف کردن زخم و التهاب دهان ریشه شیرین بیان را بمکید.

۱۱) سرفه را برطرف می‌کند.

۱۲) زخم و ورم گلو و گلودرد را درمان می‌کند.

۱۳) برای رفع ناراحتی‌های مجاری ادرار مفید است.

۱۴) ورم معده را برطرف می‌کند.

۱۵) تشنگی را تسکین می‌دهد.

۱۶) برای تقویت اعصاب و نیروی جنسی مؤثر است.

۱۷) تنگی نفس را تسکین می‌دهد.

۱۸) برای برطرف کردن سوزش مجرای ادرار مفید است.

۱۹) برای درمان سوءهاضمه مؤثر است.

۲۰) برای از بین بردن نفخ شکم مفید است.

۲۱) چشم را تقویت کرده و رفع سردرد می‌کند. برای این منظور از فرمول زیر استفاده کنید.

۲ گرم ریشه شیرین بیان را پودر کرده و با یک گرم شکر و یک گرم رازیانه مخلوط کنید سپس آن‌را در آب خیس کرده و هر روز بخورید.

۲۲) برای رفع زردی چشم و درخشان کردن سفیدی چشم، ریشه شیرین بیان را دم کرده و چشم‌ها را با آن بشوئید.

۲۳) برای جلوگیری از ریزش موی سر، پمادی از شیرین بیان با آب درست کرده و به موها و سربمایید.

۲۴) برای درمان موخوره، چای شیرین بیان را به سر بمالید.

۲۵) برای رفع بوی زیربغل و پا، از برگ‌های شیرین بیان پماد درست کرده و در این قسمت‌ها بگذارید.

مضرات شیرین بیان

استفاده زیاد از شرین بیان برای طحال مضر است. برای استفاده در مدت طولانی بهتر است آن‌را با کتیرا بخورید.



صبر زرد Aloe

نام علمی Aloe vera

«معالج سوختگی و زخم»

صبرزرد یکی از گیاهانی است که از زمانهای قبل از میلاد مورد مصرف مردم بوده است. کلئوپاترا ملکه مصر پوست خود را هر روزه با آن ماساژ می‌داد تا از شرآفتاب مصر درامان باشد. و حتی مصریان آن‌را برای مومیائی مردگان خود به‌کار می‌بردند. در کتاب مقدس نام این گیاه بکرات آمده است.

صبرزرد فاقد ساقه بوده ولی برگهای آن دراز و تا ارتفاع ۳۰ سانتیمتر می‌رسد. این برگها گوشتالو، ضخیم و به رنگ سبز می‌باشد که درصورت پاره کردن، شیرابه سبز رنگ و شفافی مانند ژله از آن خارج می‌شود که مصرف طبی دارد.

گلهای این گیاه به رنگ زرد می‌باشد که در انتهای ساقه‌ای که از وسط برگها خارج

می‌شود می‌روید.

ترکیبات شیمیائی

صبرزرد دارای موادی نظیر آلوئین ALoine، امودین Emodin، آنتراکینون Anthraquinone، ایزو باربالوئین Isobarbaloin و در حدود ۱۲٪ صمغ می‌باشد.

خواص طبیعی

صبرزرد ازنظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. شیرابه آن به مصرف طبی می‌رسد. این شیرابه که به عنوان Aloe vera gel معروف است را می‌توان از فروشگاههای Health Food خریداری کرد.

۱) تقویت‌کننده بدن است.

۲) یبوست رابرطرف کرده و روده‌ها را تمیز می‌کند.

۳) جهازهاضمه را تقویت می‌کند.

۴) برای معالجه آسم مفید است.

۵) سینه را صاف و سرفه را برطرف می‌کند.

۶) سوء هاضمه را رفع می‌کند.

۷) پریود را باز می‌کند.

۸) در معالجه صرع مفید است.

۹) دردهای رماتیسمی را تسکین می‌دهد.

۱۰) اثر ضدکرم دارد.

۱۱) خون را تصفیه می‌کند.

۱۲) درمان‌کننده قطعی زخم معده است به‌این منظور باید یک قاشق سوپخوری شیرابه آن‌را با یک لیوان آب مخلوط کرده و نیم‌ساعت قبل ازهر غذا خورده شود.

۱۳) همیشه باید در آشپزخانه خود یک گلدان صبرزرد داشته باشید و در هنگام سوختگی و یا مجروح شدن، یکی از برگهارا شکسته و شیرابه آن‌را روی جراحت بگذارید.

۱۴) برای برطرف کردن خارش ناشی از گزیدگی حشرات، شیرابه آن‌را روی پوست بمالید.

۱۵) اگزما را درمان می‌کند.

۱۶) برای معالجه اسهال خونی مفید است.

۱۷) برای رفع ریزش مو، شیرابه آن‌را به سر مالیده و موها را با آن ماساژ دهید.

۱۸) برای معالجه سوختگی حاصل از اشعه ایکس و یا اشعه رادیواکتیو مفید است.

۱۹) گرفتگی کبدی را برطرف می‌کند.

۲۰) برای التیام زخم‌ها، شیرابه آن‌را روی زخم بگذارید.

۲۱) صبرزرد بهترین کرم مرطوب‌کننده است. برگها را بشکنید و ژله آن‌را به پوست بمالید.

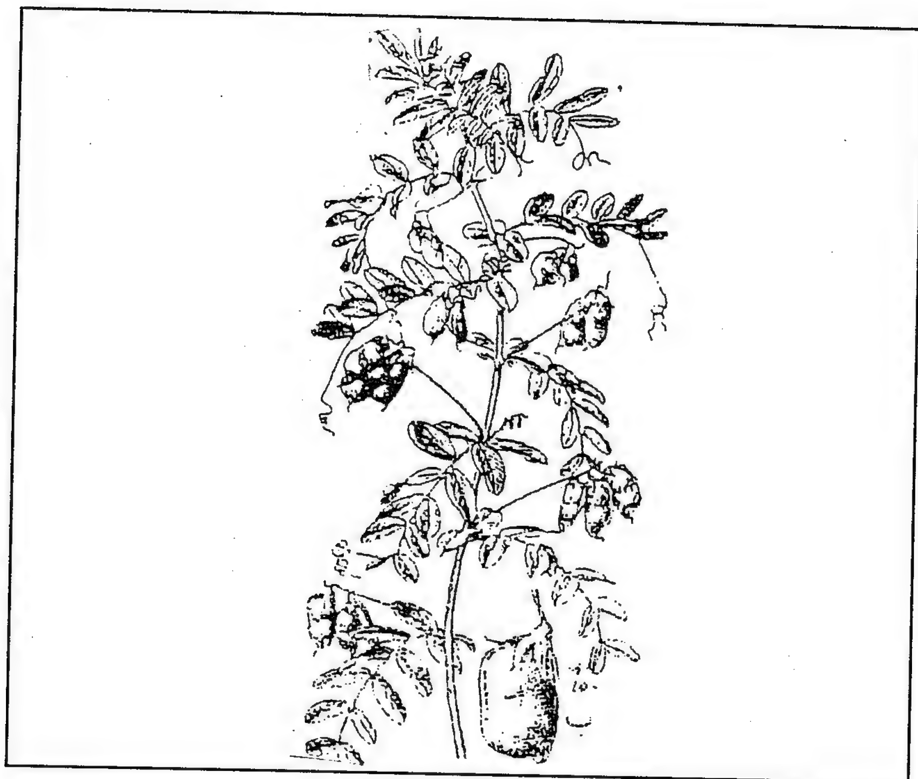
۲۲) تحقیقات جدید دانشمندان نشان داده است که این گیاه در معالجه سرطان مؤثر است.

۲۳) مبتلایان به بیماری قند می‌توانند با مصرف این گیاه قندخون خود را کنترل کنند.

۲۴) برای شستن چشم و زخم‌ها شیرابه صبرزرد را باآب مخلوط کرده و استفاده کنید.

مضرات صبرزرد

صبرزرد اگر به اندازه مصرف شود خطری ندارد ولی مقدار زیاد آن باعث اسهال خونی می‌شود. ضمناً زنان شیرده نباید از آن استفاده کنند زیرا صبرزرد از طریق شیر وارد بدن طفل می‌شود و ایجاد اسهال می‌کند. این گیاه نیز برای زنان باردار نیز خوب نیست زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود.



فوائد طبی عدس Lentil

نام علمی Lens culinaris Medic

عدس یکی از حبوبات است که از قدیم‌الایام در اکثر نقاط دنیا کشت می‌شده است. گیاه شناسان عقیده دارند که عدس از زمانهای خیلی قدیم نیز وجود داشته است. عدس ازنظر پروتئین بسیار غنی است و در بین گیاهان فقط لوبیای سویا بیش از آن پروتئین دارد. یعنی از لحاظ پروتئین در مقام دوم قرار دارد.

عدس گیاهی است یکساله که ارتفاع آن بیش از ۳۰ سانتیمتر نیست. برگهای آن دارای ۶ تا ۱۴ برگچه می‌باشد که در انتهای آن پیچک قرار دارد. گلهای عدس، رنگ سفید و دارای رگه‌هائی به رنگ بنفش است. میوه آن غلاف کوچکی است و معمولاً در هر غلاف ۱ تا ۳ عدس وجود دارد.

عدس دو نوع است:

۱) عدس رسمی که دانه آن گرد و نسبتاً درشت است و رنگ آن سبز مایل به زرد است.

۲) عدس ریز یا عدس قرمز که دانه‌های آن ریز و به رنگ قرمز می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی

عدس منبع غنی پروتئین و ویتامین‌های گروه B می‌باشد.

مواد موجود در ۱۰۰ گرم عدس بقرار زیر است:

انرژی	۳۴۰	کالری
پروتئین	۲۵	گرم
چربی	۱	گرم
مواد نشاسته‌ای	۶۰	گرم
کلسیم	۸۰	میلی‌گرم
فسفر	۳۸۰	میلی‌گرم
پتاسیم	۸	میلی‌گرم
آهن	۷	میلی‌گرم
ویتامین A	۶۰۰	واحد بین‌المللی
ویتامین B1	۰/۴	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۲	میلی‌گرم
ویتامین B3	۲	میلی‌گرم
آرسنیک	۱	میلی‌گرم

ضمناً عدس دارای مقداری زنیک (Zinc) و منگنز هم می‌باشد.

خواص عدس

عدس از نظر طب قدیم ایران معتدل و خشک است و مانند دیگر گیاهان پوست و دانه آن دارای اثرات متضادیکدیگر می‌باشد. یعنی پوست عدس گرم و خود عدس قابض است. به عبارت دیگر پوست آن ملین و مغز آن ضد اسهال می‌باشد.

عدس یک غذای کامل است و انرژی لازم را برای کارهای بدنی انسان تأمین می‌کند. بی‌دلیل نیست که در قدیم صبحانه سربازان در پادگان عدس پخته بود که با شکر آن‌را می‌خوردند.

عدس دارای خواص زیر است:

۱) عدس زیاد کننده ترشحات شیر است و مادران شیرده حتماً باید از آن استفاده کنند.

۲) عدس را آرد کنید و روی پوست ملتهب بگذارید التهاب را برطرف می‌کند.

۳) برای درمان زخم‌های دهان وگلو و دیفتری عدس را پخته و آب آن‌را غرغره کنید.

۴) برای درمان مخملک آب عدس پخته را با سرکه باید خورد.

۵) آب عدس پخته برای بیماریهای ریه و سینه مفید است.

۶) برای تقویت معده و برطرف کردن گاز معده عدس پخته را با سرکه میل کنید.

۷) برای درمان زخم‌های عمیق عدس را آرد کرده و با عسل مخلوط کنید، این پماد را روی زخم ببندید.

۸) آش عدس با روغن بادام برای دوران نقاهت بهترین غذاست.

۹) پماد آرد عدس مخلوط با سفیده تخم‌مرغ برای ترک دست و پا مفید است.

۱۰) پماد آرد عدس با سرکه برای ترک دست و پای سرمازده سودمند است.

۱۱) عدس را می‌توان به عنوان مسهل هم مصرف کرد چون دارای لعاب زیادی است که در درمان ناراحتی‌های روده نیز مؤثر است.

۱۲) عدس پخته را به عنوان مرهم برای زخم نیز می‌توان به‌کار برد.

۱۳) و بالاخره عدس با تمام مزایائی که دارد نباید زیاد مصرف شود و در خوردن آن اسراف گردد؛ زیرا اولاً دیر هضم است و تولید نفخ می‌کند. ثانیاً قابض است و جریان خون را در رگها آهسته می‌کند. البته می‌توان برای جلوگیری از این عوارض عدس را با روغن کنجد و یا روغن بادام و سرکه خورد.



علف هفت بند Knotgrass

نام علمی Polygonum aviculare

«معالج خونریزی»

علف هفت بند گیاهی است یکساله و دارای ساقه خوابیده که طول آن به ۵۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن ریز، نوک تیز و گلهای آن ریز و کوچک و به رنگ صورتی است. این گیاه در اکثر نواحی آسیا، اروپا، آفریقا و آمریکا می‌روید و در مقابل عوامل خارجی بسیار مقاوم است. به طوریکه حتی اگر لگدمال شود باز هم از بین نرفته و رشد می‌کند.

علف هفت بند در چمنزارها، کنار جاده‌ها، اراضی متروک و خرابه‌ها، مناطق سایه‌دار و بین تخته سنگ‌ها می‌روید. این گیاه دراکثر نقاط ایران نیز وجود دارد.

ترکیبات شیمیائی

علف هفت بند دارای اسید پوگیلونیک، اسید اگزالیک، آرابینوسید Arabinosid، اسانس، مواد رزینی (صمغ‌مانند)، مواد قندی و موسیلاژ می‌باشد.

صور داروئی

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بجوشد. سپس آن‌را صاف کرده، با شکر و یا عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز است.

شراب: مقدار ۴۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد و سپس آن‌را صاف کنید. مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

گیاه هفت بند از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) قابض است و برای رفع اسهال و اسهال خونی به‌کار می‌رود.

۲) در بندآوردن خونریزی بسیار مفید است و برای قطع خونریزیهای رحمی می‌توان از آن استفاده کرد.

۳) آسم و برونشیت را درمان می‌کند.

۴) ضد کرم بوده و مخصوصاً کرم آسکاریس را دفع می‌کند.

۵) تب را پائین می‌آورد.

۶) برای برطرف کردن اگزما مؤثر است.

۷) بی‌اختیاری دفع ادرار را درمان می‌کند.

۸) ورم روده بزرگ را برطرف می‌کند.

۹) برای رفع ترشحات زنانه مفید است.

۱۰) برای بندآوردن خون دماغ، مقداری از گرد خشک شده آن‌را از بینی بالا بکشید.

۱۱) در مداوای مسلولین بسیار مؤثراست به طوری‌که بعد از مدت کوتاهی بیمار وزن اضافه کرده و تقویت می‌شود.

۱۲) آنهائی که به بیماری قند مبتلا هستند با استفاده از این گیاه می‌توانند قند خون خود را کنترل کنند.

۱۳) سنگ کلیه و مثانه را خارج می‌سازد.

۱۴) مجاری ادرار را ضدعفونی کرده و برای برطرف کردن بیماریهای کلیه و مثانه مؤثر است.

۱۵) برای رفع دردهای معده مفید است.

۱۶) برای التیام زخم‌هائی که دیر جوش می‌خورند از کمپرس جوشانده این گیاه استفاده کنید.

۱۷) برای درمان استسقاء (جمع شدن آب) مفید است.

۱۸) در معالجه میگرن مؤثر است.

۱۹) درد سیاتیک و درد کمر را برطرف می‌کند.

۲۰) نفخ را برطرف کرده و هضم غذا را تسهیل می‌کند.

۲۱) آنهائی که در خواب راه می‌روند در صورت استفاده از این گیاه درمان خواهند شد.

۲۲) تاول و سوختگی را با کمپرس این گیاه معالجه کنید.

۲۳) برای تسکین دردهای نقرس و رماتیسم از کمپرس این گیاه استفاده کنید.

۲۴) برای باز شدن عادت ماهانه از جوشانده این گیاه به مقدار یک فنجان سه بار در روز بنوشید.

۲۵) برای درمان زخم‌های چرکی، گرد این گیاه را روی زخم‌ها بریزید.

مضرات گیاه هفت بند

این گیاه محرک سلسله اعصاب بوده و ممکن است استفاده زیاد از آن باعث تشنج شود.



عنـاب Jujube Tree

نام علمی Zizyphus jujuba Mill

«نرم‌کننده سینه و ضدبیخوابی»

عناب درختی است که ارتفاع آن تا ۸ متر می‌رسد. نوعی از ایـن درخت مستقیم و باریک است و نوعی دیگر به صورت کج و معوج بالا می‌رود.

درخت عناب بومی مناطق گرمسیر است. کشت آن در شمال آفریقا، جنوب اروپا و نواحی مدیترانه رواج دارد.

درایران این درخت در مناطق شمال و نیز در بندرعباس می‌روید. درخت عـناب در کم‌آبی بسیار مقاوم می‌باشد.

برگهای این درخت کوچک، زیبا، شـفاف، مـتناوب و دنـدانـه دار است. گـلهای آن کوچک و به‌رنگ سبز مایل به زرد می‌باشد. میوه این درخت که عناب نامیده می‌شود

به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای و به شکل تخم مرغ (حداکثر طول ۲ سانتیمر) و دارای یک هسته است.

طعم عناب کمی شیرین است.

ترکیبات شیمیائی

عناب دارای لعاب فراوان، حدود ۵٪ مواد پروتئینی، ۴٪ مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C و املاح می‌باشد. در عصاره آبی چوب عناب اسید زی زی فیک Ziziphique و اسید زی زی فوماتیک Zizyphomatique وجود دارد.

صور داروئی

جوشانده عناب: ۵۰ گرم عناب را در یک لیتر آب ریخته و بجوشانید تا حجم آن دو سوم شود.

جوشانده عناب و جو: ۱۴ دانه عناب را با ۲۵ گرم جو پوست کنده مخلوط کرده و در ۲ لیتر آب ریخته و آنقدر بجوشانید تا جو به‌اصطلاح شکفته شود و ۱/۵ لیتر آب باقی بماند. این جوشانده را بگذارید بماند تا ته نشین شود. سپس روی آن‌را بردارید و بنوشید.

خیس‌کرده عناب: تعدا ۲۰ دانه عناب را با ۳۰ دانه مویز دانه گرفته و ۳۰ دانه سپستان و ۱۷ گرم شاخه گلدار بنفشه در نیم لیتر آب خیس کنید و بگذارید تا صبح بماند. سپس آن‌را صاف کرده و با ۵۰ گرم شیرخشت و ۵۰ گرم ترنجبین مخلوط کنید تا کاملاً حل شود. سپس قدری گلاب به آن اضافه کرده و بنوشید.

خواص طبی عناب

عناب از نظر طب قدیم ایران معتدل است. البته ابوعلی سینا اعتقاد داشت که عناب کمی سرد است.

۱) عناب به دلیل داشتن لعاب زیاد نرم‌کننده سینه است.

۲) ملین است مخصوصاً اگر با آب و یا شیر بجوشانید.

۳) ادرار را زیاد می‌کند.

۴) برای درمان بیماریهای سینه از جوشانده عناب، انجیر، خرما و کشمش استفاده کنید.

۵) عناب آرام‌کننده اعصاب است.

۶) خون را تمیز می‌کند.

۷) از جوشانده عناب برای پائین آوردن تب استفاده کنید.

۸) ضد سرفه است.

۹) خواب‌آور است و بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

۱۰) اگر برگهای درخت عناب را له کرده و روی مثانه بگذارید، قطره قطره ادرار کردن را برطرف می‌کند.

۱۱) جوشانده پوست درخت عناب داروی ضد اسهال است.

۱۲) آسم و تنگی نفس را برطرف می‌کند.

۱۳) برای معالجه و التیام زخم‌ها و جراحت‌های کهنه، گرد ریشه خشک شده عناب را روی آنها بپاشید.

۱۴) هسته عناب خواب‌آور است.

۱۵) خستگی شدید را برطرف می‌کند.

۱۶) رشد موی سر را زیاد می‌کند.

۱۷) جوشانده برگ و پوست درخت عناب را برای شستشوی چشم به‌کار ببرید.

۱۸) سوپ عناب که با گوشت پخته شده باشد شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.

۱۹) جوشانده عناب گرفتگی صدا را برطرف می‌کند.

۲۰) جوشانده عناب برای سرفه و درد سینه مفید است.

۲۱) عناب خون‌ساز است.

۲۲) برای تسکین درد کبد، درد کلیه و درد مثانه از جوشانده عناب استفاده کنید.

۲۳) برای برطرف کردن ورم چشم، عناب را به چشم بمالید.

۲۴) برای پائین آوردن تب‌های شدید از جوشانده عناب با جو استفاده کنید.

۲۵) دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۲۶) برای تقویت عمومی بدن مفید است.

۲۷) حافظه را تقویت می‌کند.

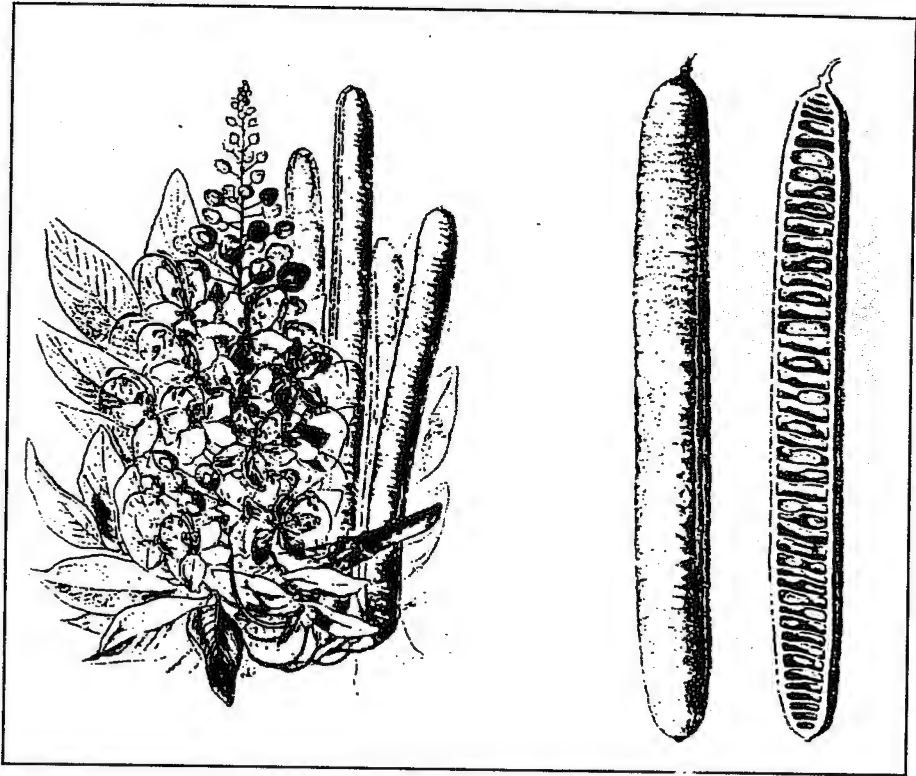
۲۸) کم اشتهائی را از بین می‌برد.

۲۹) هرگاه که احساس غمگینی دارید، یک فنجان دم کرده عناب لبخند به لبهای شما می‌آورد.

۳۰) و بالاخره برای درمان سرطان آب عناب را با کاهو بخورید.

مضرات عناب

عناب در اشخاص سردمزاج تولید گاز و نفخ می‌کند. این اشخاص باید عناب را با شکر و مویز بخورند. ضمناً عناب نیروی جنسی راکم می‌کند پس باید با غذاهای محرک مانند عسل خورده شود.



فلوس Cassia

نام علمی Cassia fistula

فلوس درختی است به ارتفاع ۱۵ ـ ۱۰ متر که به حالت خودرو در بیشتر نقاط گرمسیر دنیا مانند آفریقا، هند و جنوب ایران می‌روید. فلوس در بعضی نواحی ایران به نام خرنوب هندی و خیارشنبر نیز معروف است.

برگهای درخت فلوس بزرگ و دراز به طول حدود ۳۰ سانتیمتر و دارای ۱۶ ـ ۸ برگچه هر یک به طول ۱۵ سانتیمتر می‌باشد. برگچه‌ها به صورت تخم مرغی شکل بوده و به رنگ سبز کم‌رنگ است. گلهای فلوس خوشه‌ای شکل و به رنگ زرد طلائی می‌باشد. قسمت مورد استفادهٔ این گیاه مغز میوهٔ آن است.

میوهٔ فلوس به طول ۳۰ تا ۵۰ سانتیمتر و به قطر ۳ ـ ۲ سانتیمتر است. اگر فلوس در قسمت طول آن شکافته شود تیغه‌های متعدد در آن دیده می‌شود که فلوس را به

خانه‌های متعدد گاهی تا ۱۰۰ خانه تقسیم می‌کند.

در داخل این خانه‌ها مایع چسبنده تیره رنگی وجود دارد که عسل خیار شنبر نامیده می‌شود. طعم این مایع کمی شیرین ولی نامطبوع است. برای استفاده از فلوس، غلاف آن‌را کمی روی آتش گرم می‌کنند تا عسل آن خارج شود. معمولاً این عسل با روغن بادام مخلوط شده و به عنوان مسهل استفاده می‌شود البته می‌توان مغز فلوس را باقند یا شکر مخلوط کرده و در درجه حرارت معتدلی پخت که به آن فلوس پخته می‌گویند.

ترکیبات شیمیائی فلوس

مغز فلوس دارای اکسی آنتراکینون، مواد قندی، صمغ، اسانس و مواد روغنی است. خاصیت مسهلی فلوس مربوط به چند مادهٔ شیمیائی است که از مشتقات آنتراکینون می‌باشد.

صور داروئی فلوس

جوشانده فلوس: ۱۰ گرم عسل فلوس را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و آن‌را صاف می‌کنند و به مریض می‌دهند. این جوشانده مسهل بسیار خوبی است. مقدار عسل فلوس را می‌توان در موارد یبوستهای سخت تا ۶۰ گرم نیز افزایش داد. البته برای بهتر کردن طعم آن می‌توان مقداری شربت گیلاس یا انجیر به آن اضافه کرد.

مربای فلوس: ۵۰ گرم عسل فلوس را با همان مقدار آب مقطر مخلوط کرده وسپس مقدار ۱۲۵ گرم قند کوبیده را به آن اضافه کنید بعد آن‌را حرارت دهید تا به آرامی آب آن بخار شود و وزن آن به ۱۰۰ گرم برسد و غلیظ شود. این مربا نیز مسهل بسیار خوبی است. مقدار مصرف آن ۱۰۰ - ۵۰ گرم در روز است.

خواص فلوس

فلوس از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است.

۱) یکی از بهترین داروها برای رفع یبوست می‌باشد زیرا مصرف آن عوارضی ندارد بنابراین حتی برای زنان حامله و اطفال نیز مناسب است.

برای رفع یبوست باید تقریباً ۴۰ گرم از آن‌را به عنوان مسهل مصرف کرد. به عنوان ملین مقدار ۸ گرم آن کافی است. مقدار مصرف آن برای اطفال ۳ گرم می‌باشد. همانطور که گفته شد معمولاً برای مخلوط از مغز فلوس و قند استفاده می‌شود. (یک قسمت مغز فلوس و سه قسمت قند).

۲) برای درد مفاصل و نقرس، فلوس را به موضع درد بمالید.

۳) برای کلیه‌ها مفید است. مخصوصاً آنهائی که کلیه‌شان سنگ ساز است در صورت استفاده از آن مبتلا به سنگ کلیه نمی‌شوند.

۴) جوشاندهٔ پوست درخت فلوس اسهال خونی را رفع می‌کند.

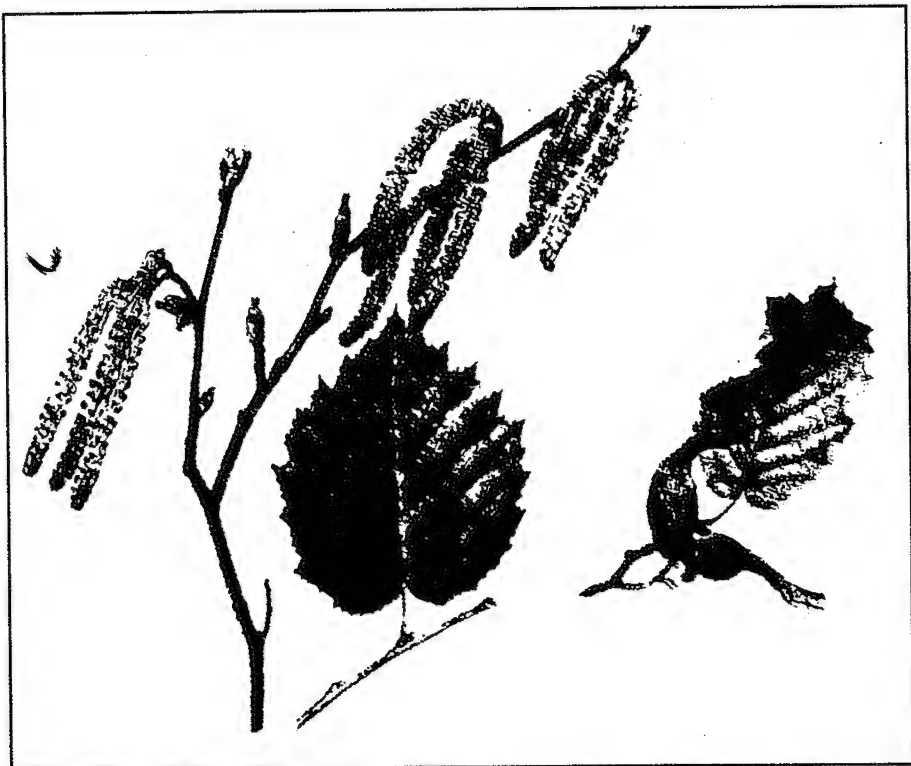
۵) نرم کنندهٔ سینه است.

۶) برای باز کردن گرفتگی روده و دل پیچه، فلوس را مخلوط با ریشه ختمی به‌کار برید.

۷) برای معالجهٔ دیفتری، فلوس را با آب گشنیز مخلوط کرده و به بیمار بدهید تا غرغره کند.

مضرات فلوس

فلوس برای معده مضر است چون به روده‌ها می‌چسبد و ایجاد دل درد و ناراحتی‌های روده می‌کند بنابراین بهتر است که با مصطکی (سقز پوست درخت) و انیسون یا روغن بادام خورده شود.



فندق Hazelnut

نام علمی Corylus avellana

فندق درختچه‌ای است به ارتفاع تقریباً دو متر که در نواحی مساعد تا ارتفاع ۶ متر نیز می‌رسد.

درخت فندق بومی اروپا و آسیای صغیر است.

برگهای درخت فندق پهن و نوک تیز با دو ردیف دندانه، به رنگ سبز و با دمبرگی به طول تقریباً یک سانتیمتر می‌باشد. فندق دارای دو نوع گل نر و ماده است که به صورت سنبله‌های آویخته در پائیز ظاهر می‌شود.

فندق گرد و کمی کروی به قطر ۲/۵ ـ ۱/۵ سانتیمتر است. دارای پوششی سبزرنگ بوده که پس از خشک شدن تدریجاً از آن جدا می‌شود.

ترکیبات شیمیائی فندق

مغز فندق در حدود ۶۰٪ روغن دارد که به رنگ زرد روشن بوده و دارای طعمی ملایم و بوی مطبوعی می‌باشد. این روغن به مصرف تغذیه، عطرسازی و نقاشی می‌رسد. مغز فندق دارای مقدار زیادی فسفر می‌باشد.

در، صد گرم مغز فندق، مواد زیر موجود است:

انرژی	۶۲۵	کالری
آب	۵/۸	گرم
پروتئین	۱۲/۵	گرم
مواد چرب	۶۰	گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۵	گرم
کلسیم	۲۰۰	میلی‌گرم
فسفر	۳۲۰	میلی‌گرم
آهن	۳/۵	میلی‌گرم
سدیم	۲	میلی‌گرم
پتاسیم	۷۰۰	میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۵	میلی‌گرم
ویتامین B3	۱	میلی‌گرم

خواص طبی فندق

فندق از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. برگ و شکوفه، گل و پوست آن (مخصوصاً پوست ریشه آن) قابض است.

۱) فندق به دلیل اینکه دارای مقدار کمی مواد نشاسته‌ای است و ضمناً دارای مواد معدنی زیادی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، سدیم و آهن می‌باشد، غذای بسیار خوبی برای مبتلایان به بیماری قند است.

۲) فندق غذای مناسبی برای تقویت بدن است مخصوصاً برای دورهٔ نقاهت.

۳) فندق مقوی روده‌ها و معده است.

۴) خوردن فندق نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۵) فندق سموم را از بدن خارج می‌سازد.

۶) برای برطرف کردن سرفه مزمن و خارج کردن اخلاط، فندق را با عسل بخورید.

۷) فندق فشار خون را بالا می‌برد.

۸) جوشانده پوست درخت فندق مخصوصاً پوست ریشه آن از قدیم برای رفع تب نوبه، بندآوردن خون، درمان واریس و تنظیم پریود خانم‌ها به‌کار می‌رفته است.

۹) خانم‌هائی که در بین دو پریود خونریزی دارند برای درمان آن باید جوشانده پوست درخت فندق بخورند.

۱۰) برای از بین بردن واریس باید حدود ۵۰گرم پوست درخت فندق را در مخلوطی از ۵۰۰گرم آب و ۵۰۰گرم سرکه (یا شراب) ریخته و جوشانید و زخم‌های واریس دار را با آن ماساژ داد.

۱۱) روغن فندق برای از بین بردن سرفه و درد سینه مفید است.

۱۲) روغن فندق برای کبد نافع است.

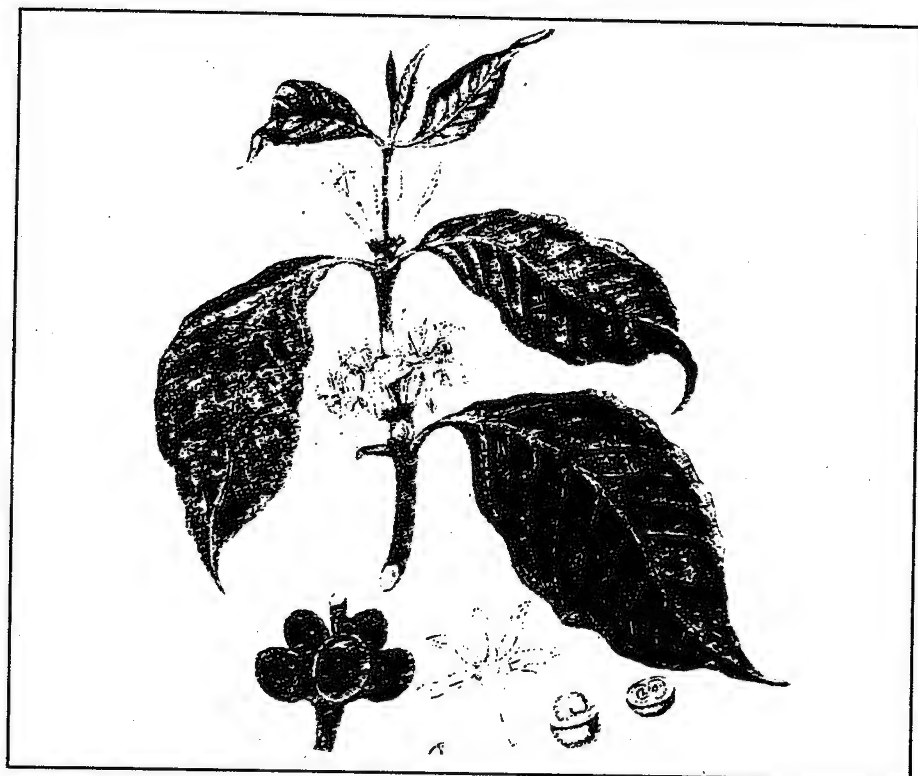
۱۳) برای جلوگیری از ریزش مو، پوست فندق را بسوزانید و خاکستر آن‌را با پیه خوک مخلوط کرده و قسمت‌هائی راکه موی آن ریخته با آن ماساژ دهید.

۱۴) فندق بوداده مخلوط با انیسون برای سوزش مجرای ادرار و تقویت نیروی جنسی مفید است.

۱۵) آنهائی که کارهای فکری می‌کنند باید فندق بخورند زیرا به دلیل داشتن فسفر زیاد مغز را تقویت می‌کند.

مضرات فندق

فندق اگر به مقدار کم خورده شود بهیچوجه مضر نیست ولی افراط در خوردن آن ایجاد نفخ وگاز شکم کرده و تولید استفراغ می‌کند. آنهائی‌که سردمزاج هستند باید فندق را با آب و عسل خورده وگرم مزاجان آن‌را با سکنجبین بخورند.



قهوه Coffee

نام علمی Coffea arabica

قهوه درختی است که ارتفاع آن تا هشت متر می‌رسد، دارای ساقه‌ای استوانه‌ای شکل و برگهائی نوک تیز، متقابل، بیضوی و همیشه سبز می‌باشد. گلهای قهوه به رنگ سفید و بطور گروهی در کنار برگها ظاهر می‌شود. میوه آن که بنام قهوه معروف است به شکل تخم مرغی و به رنگ سبز بوده که تدریجاً زرد و سپس قرمز می‌شود. بهترین نوع قهوه، قهوه عربی است که به حالت خود رو در حبشه، سودان و مناطق استوائی آفریقا وجود دارد ولی اکنون کشت آن در برزیل، ونزوئلا، جزایر آنتیل و دیگر مناطق آمریکای جنوبی مرسوم است.

ترکیبات شیمیائی

در بازار دو نوع قهوه وجود داردکه بنام قهوه سبز و قهوه بوداده معروف است و از نظر ترکیبات شیمیائی با هم متفاوتند.

در، صد گرم قهوه، مواد زیر موجود است:

آب	۱۰	گرم
پروتئین	۱	گرم
چربی	۸	گرم
مواد قندی	۷	گرم
سلولز	۱۵	گرم
کافئین	۱/۵	گرم

البته مقدار کافئین قهوه نسبت به نوع آن مختلف است و بین ۰/۷٪ تا ۱/۵٪ تغییر می‌کند. هر فنجان قهوه معمولاً دارای ۸۰ میلی‌گرم کافئین می‌باشد.

البته در قهوه به غیر از کافیئن، آلکالوئیدهای دیگری مانند آدنین، گزانتین، هایپوگزانتین و گوانین نیز وجود دارد.

قهوه سبز یا قهوه خام دارای حدود ۱۰٪ روغن و مواد چرب است که مرکب از اترهای اسید کارنالیک، اسید پال‌میتیک، اسید استئاریک، اسید اولئیک، اسید کاپریک و اسید لینولئیک می‌باشد.

روغن قهوه روان و به رنگ زرد روشن است ولی روغن قهوه بوداده قهوه‌ای رنگ است.

قهوه‌ای که به مصرف نوشیدن می‌رسد قهوه بوداده است زیراقهوه سبز را نمی‌توان مصرف کرد.

قهوه پس از بودادن عطر مطبوعی پیدا می‌کند و به رنگ قهوه‌ای درمی‌آید و تغییرات شیمیائی بسیاری در آن بوجود می‌آید. مثلاً در آن ماده‌ای بوجود می‌آید بنام کافئن Caofeone که نوعی روغن فرار، سنگین، قهوه‌ای و بسیار معطر است.

قهوه بوداده را باید در ظروف دربسته نگهداری کرد زیرا تدریجاً رطوبت خود را از دست داده و اکسید می‌شودو بوی مطبوع آن از بین می‌رود.

چون قهوه برای مبتلایان به بیماری قلبی و عصبی ضرر دارد؛ برای این افراد قهوه بدون کافئین را که بنام Decafinated Coffee معروف است وارد بازار کرده‌اند که ضرر آن بیش از قهوه معمولی است؛ زیرا برای گرفتن کافئین از حلال‌های شیمیائی نظیر دی کلرواتیلن، تری کلرواتیلن وکلروراتیلن استفاده می‌کنند که مقداری از آن در قهوه می‌ماند و این مواد سمی و سرطان زا هستند.

خواص طبی قهوه

قهوه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و چون جزو دسته آلکالوئیدها می‌باشد بنابراین باید در مصرف آن احتیاط کرده و فقط آن‌را بعنوان دارو مصرف کرد و کسانی که به آن معتاد هستند باید سعی در ترک آن داشته باشند.

۱) قهوه محرک است و هضم را آسان می‌کند.

۲) تب بر است مخصوصاً تب‌های نوبه‌ای را برطرف می‌کند.

۳) به بدن نیروی کاذب می‌دهد.

۴) سردرد را برطرف می‌کند.

۵) مسمومیت‌های ناشی از مصرف زیاد الکل را درمان می‌کند.

۶) در رفع مسمومیت‌های تریاک مؤثر است و حالت چرت و خواب را ازبین می‌برد.

۷) گرفتگی‌ها را باز می‌کند.

۸) برای برطرف کردن یرقان مفید است.

۹) ادرارآور است

۱۰) در درمان سرفه‌ای که با بلغم همراه باشد مؤثراست.

۱۱) بواسیر را برطرف می‌کند.

۱۲) برای معالجه دررفتگی استخوان، پودر قهوه را با عسل مخلوط کنید و روی عضو بگذارید.

۱۳) دردهای عصبی را رفع می‌کند.

۱۴) در درمان سیاه سرفه مؤثر است.

۱۵) ضدعفونی‌کننده است.

۱۶) گرد قهوه برای سوختگی مفید است.

۱۷) برای معالجه قولنج‌های کلیه و مثانه از جوشانده قهوه خام استفاده کنید.

۱۸) نوشیدن قهوه قدرت کارائی مغز را افزایش می‌دهد.

۱۹) قهوه ضد افسردگی است.

۲۰) مقاومت ورزشکاران را زیاد می‌کند.

۲۱) برونشها را باز می‌کند بنابراین برای مبتلایان به بیماری آسم مفید است.

۲۲) برای برطرف کردن تب یونجه مفید است.

۲۳) از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند.

مضرات قهوه

۱) قهوه فشار خون را بالا می‌برد و آنهائی که فشار خونشان بالا است باید از نوشیدن قهوه خودداری کنند.

۲) باعث تحریک و ضعیف شدن قلب می‌شود.

۳) باعث بیماری قلبی می‌شود. تجربه ثابت کرده است کسانی که قهوه می‌نوشند احتمال بیماری قلبی در آنهاسه برابر کسانی است که قهوه نمی‌خورند.

۴) کلسترول خون را افزایش می‌دهد. اگر کلسترول بالا دارید و قهوه می‌نوشید در صورت قطع قهوه بعد از یکی دو ماه کلسترول شما پائین می‌آید.

۵) زنان باردار نباید به هیچ وجه قهوه مصرف کنند زیرا باعث عوارض خطرناکی برای جنین می‌شود.

۶) خوردن قهوه ممکن است در خانم‌ها باعث کیست سینه شود.

۷) ایجاد سردرد می‌کند.

۸) قهوه بی‌خوابی می‌آورد و باعث خواب ناراحت وسطحی می‌شود.

۹) ممکن است باعث حرکات غیرارادی عضلانی شود.

۱۰) ایجاد ناراحتی‌های روده‌ای و معدی می‌کند.

۱۱) لرزش و رعشه می‌آورد.

۱۲) سوء هاضمه می‌آورد.

۱۳) تولید اسهال می‌کند.

۱۴) باعث تضعیف قوای جنسی می‌شود.



کاهو Lettuce

نام علمی Lactuca sative

کاهو یکی از قدیمی‌ترین سبزیجات دنیا است. منشأآن هندوستان و آسیای مرکزی می‌باشد. کاهو طبق مدارکی که بدست آمده از شش قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می‌شده است و یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است. کریستف کلمب تخم کاهو را به دنیای جدید برد به طوری که از اوائل قرن پانزدهم میلادی کاهو در هائیتی و باهاما کشت می‌شده است.

انواع مختلف کاهو که در حال حاضر در آمریکا کشت می‌شود حدود ۱۶ نوع می‌باشد که در تمام طول سال وجود دارد.

کلاً دو نوع عمدهٔ کاهو وجود دارد:

۱) کاهوی پرورشی و اهلی که در سالاد استفاده می‌شود که کاهوی گرد Head

Lettuce و کاهوی ایرانی Romano Lettuce از انواع مهم آن است.

۲) کاهوی وحشی یا کاهوی خودرو.

کاهو گیاهی است یکساله که دارای برگهای پهن و دراز به رنگ سبز روشن و با طعم کمی شیرین.

کاهوی ایرانی از نظر مواد غذائی از کاهوی گرد بهتر است. کاهوی گرد ارزش غذائی چندانی ندارد زیرا دارای مقدار زیادی الیاف است که تولید گاز و نفخ در معده می‌کند.

ترکیبات شیمیائی کاهو

در، صد گرم کاهوی ایرانی، مواد زیر موجود است:

آب	۹۴	گرم
انرژی	۱۸	کالری
پروتئین	۱/۲	گرم
مواد نشاسته‌ای	۰/۱	گرم
کلسیم	۶۵	میلی‌گرم
فسفر	۲۵	میلی‌گرم
آهن	۱/۵	میلی‌گرم
چربی	۰/۲	گرم
کلسیم	۱۸	میلی‌گرم
سدیم	۱۰	میلی‌گرم
پتاسیم	۲۵۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۵۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۵	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۸	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۴	میلی‌گرم
ویتامین C	۱۰	میلی‌گرم
ارسنیک	۰/۰۲	میلی‌گرم

اسید اگزالیک ۰/۰۰۳ میلی‌گرم

کاهو ضمناً دارای مواد معدنی مانند نیکل، کبالت، بر، سولفور و مس می‌باشد.

مواد شیمیائی کاهو عبارتند از: لاکتوکاروم Lactucarum (که ماده‌ایست مخدر)، موم، رزین، مالیک اسید و سوکسی نیک اسید. لاکتوم کاروم خواب‌آور و مسکن است.

برای تهیه لاکتوم کاروم به ساقه کاهوی رسیده شکافهائی وارد می‌کنند و ماده غلیظ سفید رنگی از آن خارج می‌شود که طعمی تلخ دارد. اگر این ماده مدتی روی ساقه بماند و خشک شود، سفت شده و به رنگ قهوه‌ای درمی‌آید که بوئی مانند تریاک دارد.

از لاکتوم کاروم به عنوان داروی خواب‌آور و مسکن و نیز در چشم پزشکی برای گشاد کردن مردمک چشم استفاده می‌شود.

از کاهو همچنین ماده‌ای بنام تریداس Thridace گرفته می‌شود که مسکن و ضد درد است. برای تهیه تریداس ساقه کاهو رسیده را تکه تکه کرده وشیره آن‌را با فشار خارج می‌سازند. این شیره را سپس حرارت داده تا دراثر حرارت، مواد آلبومینی آن منعقد شود در نتیجه مایعی صاف بدست می‌آید. این مایع را تحت درجه حرارت کم و در خلاء حرارت داده که تریداس بدست می‌آید. این مایع را می‌توان خشک کرد و به صورت پودر درآورد.

خواص داروئی کاهو

کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

۱) کاهو تمیزکننده خون است.

۲) کاهو به علت داشتن آهن خون‌ساز است.

۳) ضد تورم است.

۴) کاهو خواب‌آور و آرام‌بخش است.

آنهائی که نمی‌توانند بخوابند با خوردن کاهو و یا آب کاهو (دستگاههای آبمیوه‌گیری مخصوصی برای آب‌گیری کاهو و دیگر گیاهان وجود دارد) یک‌ساعت قبل از رفتن به رختخواب، خواب عمیقی خواهند داشت.

۵) کاهو ملین و ادرارآور است.

اشخاصی که یبوست دارند بهتر است هر روز کاهو بخورند.

۶) کاهو برای ضعف اعصاب مفید است.

۷) در قدیم برای درمان جذام از کاهو استفاده می‌کردند.

۸) خوردن کاهو برای مالیخولیا مفید است.

۹) کاهو کبد را تمیز می‌کند و دوست خوبی برای کبد است و برای درمان یرقان به‌کار می‌رود.

۱۰) کاهو زخم‌های مجاری ادرار و مثانه را درمان می‌کند.

۱۱) کاهو با سرکه و یا سکنجبین اشتهاآور است.

۱۲) کاهو اثر ضد تشنج دارد.

۱۳) درد معده را تسکین می‌دهد.

۱۴) برای برطرف کردن درد سینه کاهو را بپزید و بخورید.

۱۵) زنان شیرده اگر می‌خواهند که شیرشان زیاد شود باید کاهوی پخته بخورند.

۱۶) ورم غدد لنفاوی را برطرف می‌کند.

خواص تخم کاهو

تخم کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱) تخم کاهو مخدر و خواب‌آور است.

۲) خوردن تخم کاهو زکام را برطرف می‌کند.

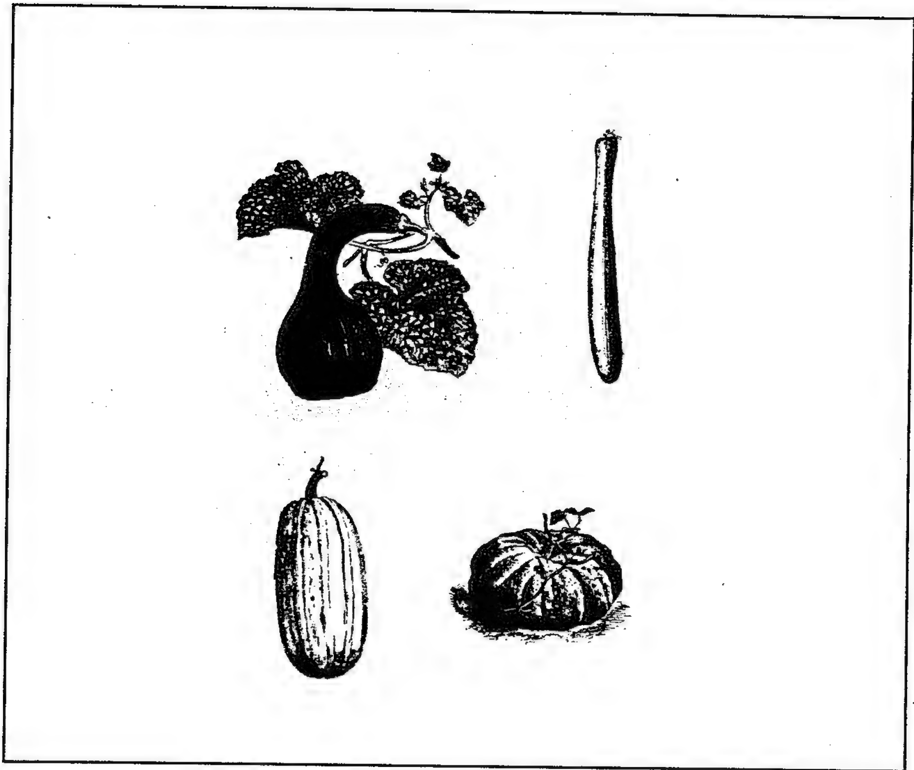
۳) تخم کاهو برای درد سینه مفید است

۴) خوردن تخم کاهو برای دستگاه ادراری نافع است و آنهائی که قطره قطره ادرار می‌کنند باید تخم کاهو بخورند (روزانه در حدود ۱۰ گرم) تا این مرض برطرف شود.

مضرات کاهو

اگر در خوردن کاهو افراط نکنید این گیاه بهیچوجه مضر نیست. افراط در خوردن کاهو باعث کم شدن قدرت جنسی، فراموشی و کم شدن حافظه، ضعف دید چشم و نفخ شکم می‌شود.

برای برطرف کردن این عوارض می‌توان کاهو را با نعناع، کرفس و زیره میل کرد.



کدو Squash

نام علمی Lagenaria vulgaris

کدو گیاهی است یکساله و خزنده که برگهای آن به شکل قلب و پهن و پوشیده از کرک ریز می‌باشد. گلهای آن زرد رنگ است و گل نر و گل مادهٔ آن روی یک پایه قرار دارند. ریشهٔ آن باریک و بلند، کمی شیرین و خوردن جوشاندهٔ آن مستی‌آور است. کدو انواع مختلف دارد مانند کدوی حلوائی، کدوی تنبل یا کدوی زرد Pumkin، کدوی خورشی یا کدوی سبز.

نوعی از کدو حلوائی در کانادا و آمریکا و بعضی نقاط دنیا می‌روید که بسیار بزرگ می‌شود و گاهی وزن آن تا ۶۰ کیلوگرم نیز می‌رسد. درآمریکا و کانادا این کدوها را برای شب هالوین به‌کار می‌برند و با آن مربا و پای درست می‌کنند.

مواد	کدوحلوائی	کدو سبز
انرژی	۱۸ کالری	۱۸ کالری
آب	۹۱ گرم	۹۴ گرم
پروتئین	۱ گرم	۱/۱ گرم
چربی	۰/۱ گرم	۰/۱ گرم
نشاسته	۵/۴ گرم	۳/۶ گرم
کلسیم	۲۱ میلی‌گرم	۲۸ میلی‌گرم
فسفر	۴۵ میلی‌گرم	۳۰ میلی‌گرم
آهن	۰/۸ میلی‌گرم	۰/۵ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۴ میلی‌گرم	۲/۲ میلی‌گرم
ویتامین A	۱۶۰۰ واحد	۴۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۵ میلی‌گرم	۰/۰۵ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۱۱ میلی‌گرم	۰/۰۹ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۶ میلی‌گرم	۱ میلی‌گرم
ویتامین C	۹ میلی‌گرم	۲۰ میلی‌گرم

در، صد گرم تخم کدو، مواد زیر موجود است:

آب	۹۴	گرم
پروتئین	۱/۱	گرم
چربی	۰/۱	گرم
نشاسته	۳/۶	گرم
کلسیم	۲۸	میلی‌گرم
فسفر	۳۰	میلی‌گرم
آهن	۰/۴	میلی‌گرم
پتاسیم	۲/۲	میلی‌گرم
ویتامین A	۴۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۰۵	میلی‌گرم

ویتامین B2	۰/۰۹	میلی‌گرم
ویتامین B3	۱	میلی‌گرم
ویتامین C	۲۲	میلی‌گرم

خواص کدو

کدو از لحاظ طب قدیم ایران سرد و تر یعنی خنک‌کننده و مرطوب‌کننده است و از لحاظ شیمیائی بدن را قلیائی می‌کند. کدو هم مانند بادمجان چون دارای کالری کمی است؛ بنابراین مهمترین غذا برای کسانی است که می‌خواهند وزن خود را کم کنند.

۱) تخم کدو اثر دفع کرم دارد و چون سمی نیست اطفال نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. برای این منظور باید مقدار ۵۰گرم تخم کدو (برای اطفال نصف این مقدار) را پودر کرده و با عسل مخلوط نموده و مصرف کنید و باید بعد از چهار ساعت یک مسهل مانند روغن کرچک بخورید تا کرمها را دفع کنید. دستور دیگر استفاده از تخم کدو برای ازبین بردن کرم به این صورت است؛ که سه قاشق سوپخوری تخم کدو را درآب به مدت ۳ ساعت خیس کنید، سپس یک پیاز کوچک را له کرده به آن اضافه کنید و بعد نصف لیوان شیر سویا و یک قاشق عسل روی آن بریزید و این مخلوط را سه بار در روز و به مدت سه روز مصرف کنید تا کرم‌ها دفع شوند.

۲) کدو اثر ملین، مدر و رفع یبوست و رفع سوء هضم را دارد.

۳) خوردن کدو رگهای بدن را تمیز کرده و آنها را باز می‌کند و برای یرقان بسیار مفید است.

۴) به اشخاصی که تب دارند کدو می‌دهند، کدو تب را پائین می‌آورد.

۵) کدو برای اشخاص گرم مزاج و صفراوی غذای خوبی است.

۶) کدو خون‌ساز است و برای استفاده از این خاصیت کدو باید آن‌را با آب یا آب غوره و یا سرکه در روغن زیتون پخت و مصرف نمود.

۷) برای تسکین سردرد، می‌توانید سر خود را با آب کدو بشوئید و یا چند قطره آب کدو در بینی بچکانید.

۸) برای رفع دندان درد آب کدو را غرغره کنید.

۹) برای درمان گوش درد چند قطره آب کدو در گوش بچکانید.

۱۰) برای درد سینه و سرفه، کدو را با اسفناج و جو و کمی روغن بادام در آب بپزید و مصرف کنید.

۱۱) کدوی پخته با سرکه سرد است و برای درمان بیماریهائی که از گرما حادث می‌شود مفید است.

۱۲) برای برطرف کردن التهاب معده، کبد و کلیه کدوی پخته را روی این اعضاء بگذارید.

۱۳) پوست کدو را خشک کنید. خوردن آن درمان بواسیر و خونریزی معده و روده است.

۱۴) تخم کدو باعث چاقی می‌شود و اشخاص چاق نباید در خوردن آن افراط کنند.

۱۵) تخم کدو درمان کنندهٔ سرفه و برطرف‌کننده اخلاط خون است.

۱۶) برای زخم روده‌ها و مثانه و سوزش مجرای ادرار تخم کدو مصرف کنید.

۱۷) روغن تخم کدو برای رفع تب و دل پیچه مفید است.

۱۸) کدو و تخم کدو هر دو برای پیشگیری سرطان مفید می‌باشند.

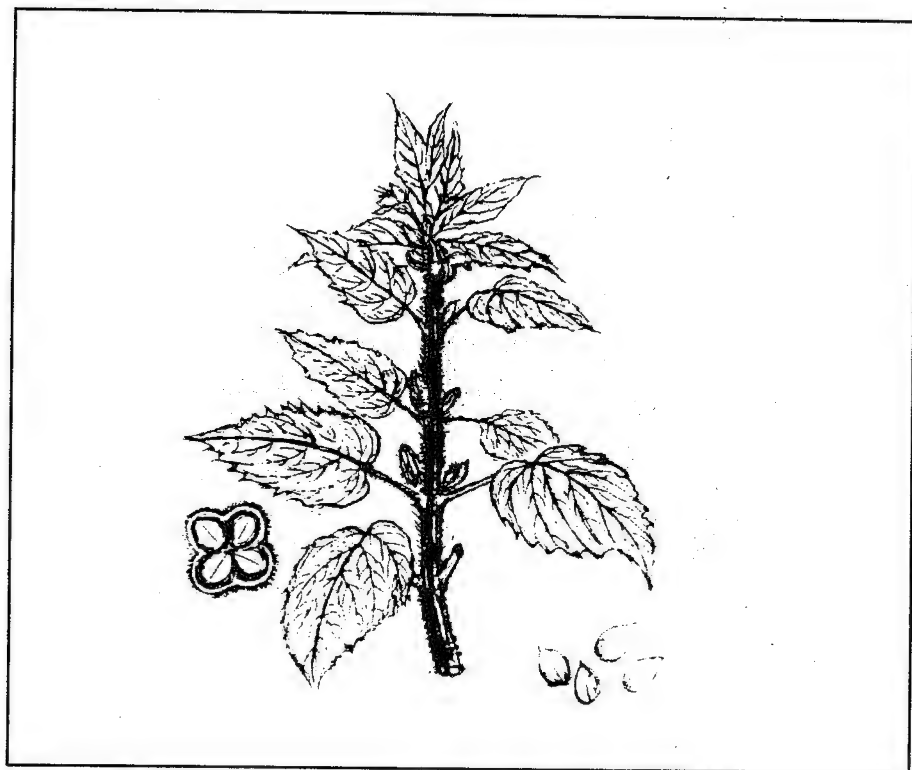
۱۹) کدو دارای مقدار زیادی ماده ضد سرطان و آنتی اکسیدان بنام کاروتنوئید Carotenoid می‌باشد که بر ضد اکسیدکننده‌ها می‌جنگد و نمی‌گذارد که سلولها پیر شوند.

۲۰) تخم کدو معالج سرطان پروستات و برطرف کنندهٔ ورم پروستات می‌باشد. در مردان بعد از چهل سالگی معمولاً غدهٔ پروستات شروع به بزرگ شدن می‌کند و بهتر است که چند روز در هفته کدو حلوائی یا تخم کدو بخورند (البته تخم کدوی خام و بو نداده زیرا تخم کدو در اثر حرارت زیاد مواد خود را از دست می‌دهد).

۲۱) کدو و تخم کدو در پیشگیری سرطان ریه بسیار مؤثر است و اشخاص سیگاری و حتی آنهائی که با این اشخاص زندگی می‌کنند و به اصطلاح سیگاری دست دوم هستند؛ برای این‌که مبتلا نشوند باید از کدو استفاده کنند.

۲۲) همانطور که گفته شد کدو سرد است و خوردن کدو در مناطق حاره و گرم سیر بسیار مفید است و بدن را سالم نگاه می‌دارد.

۲۳) کدو برای کسانی که طبع سرد دارند و یا در مناطق سردسیر زندگی می‌کنند خوب نیست زیرا ایجاد نفخ و سنگینی و درد معده می‌کند. بنابراین چنین افرادی حتماً باید کدو را با ادویه‌های گرم مانند خردل و سیر و فلفل و نعناع بخورند.



کنجـد Sesame

نام علمی Sesamus indicum

کنجد گیاهی است یکساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهائی ساقه آن پوشیده از کرک است. برگهای آن بیضی، باریک و نوک تیز می‌باشد. گلهای آن به رنگ سفید یا قرمز بطور تک تک در کناره برگ‌های قسمت انتهائی ساقه ظاهر می‌شود.

میوه این گیاه به‌صورت کپسول و محتوی دانه‌های کوچک و مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده می‌شود وقسمت مورد استفاده این گیاه است.

دانه کنجد ممکن است سفید، حنائی، قهوه‌ای یا سیاه باشد. کنجد سفید از نظر ارزش غذائی و کیفیت روغن از دیگر انواع مرغوب‌تر است.

وطن اصلی کنجد هندوستان است که از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است.

درحال حاضر چین بزرگترین تولیدکننده کنجد در دنیا می‌باشد. هندوستان و حبشه از

نظر تولید بعد از چین قرار دارند. درایران نیز مقداری کنجد تولید می‌شود که بیشتر آن به مصرف تهیه روغن و حلواارده می‌رسد.

ترکیبات شیمیائی کنجد

کنجد دارای پروتئین، ویتامین‌های F,E,D,B و لسیتین Lecithin می‌باشد. مقدار روغن آن در حدود ۵۰٪ است.

روغن کنجد مرکب از حدود ۷۰٪ اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولئیک اسید Linoleic Acid، اولئیک اسید Oleic Acid و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمیتیک Palmitic Acid و آراشیدیک اسید Arachidic Acid می‌باشد.

روغن کنجد یکی از روغن‌های اشباع نشده و مفید برای بدن است و درآمریکای شمالی و کانادا به‌مقدار زیاد مصرف می‌شود و دلیل آن این است که این روغن نه فقط کلسترول بدن را بالا نمی‌برد بلکه آن‌را کاهش می‌دهد.

برای تهیه روغن کنجد معمولاً دانه‌ها را می‌شویند تا رنگ روی آن از بین برود؛ سپس دانه‌ها را آسیاب کرده و درآب می‌ریزند تا پوست آن که سبک است روی آب بیاید تا آن‌را بگیرند. بعد دانه‌ها را خشک کرده و درآب جوش می‌ریزند و خمیر می‌کنند. این خمیر را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جدا شود. این روغن را روغن سرد فشار اول می‌نامند. از تفاله باقیمانده تحت اثر فشار و گرما روغنی بدست می‌آید که بنام روغن گرم یا فشار دوم معروف است که البته ارزش غذائی روغن سرد را ندارد.

تفالهٔ باقیمانده از این مرحله را معمولاً برای علوفه دام‌ها به‌کار می‌برند. مخصوصاً این تفاله از نظر داشتن مواد پروتئینی غذای خوبی برای گاوهای شیرده است.

اگر می‌خواهید از روغن کنجد استفاده کنید دقت کنید که روغن سرد فشار اول باشد که بنام First Cold Pressed معروف است زیرا در اثر حرارت دادن روغن کنجد خواص خود را از دست می‌دهد.

خواص طبی کنجد

از نظرطب قدیم ایران کنجد گرم و تر است. کنجد بسیار مغذی است و دراکثر

کشورهای فقیر به عنوان جانشین گوشت استفاده می‌شود.

۱) برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی مؤثر است.

برای این منظور کنجد را با هم وزن آن شکر و خشخاش مخلوط کرده و به مقدار نصف وزن کنجد، مغز بادام پوست کنده به آن اضافه کنید آنها را پودر کرده و هر روز به مقدار یک قاشق سوپخوری از آن بخورید.

۲) برای رفع قولنج، کنجد را آسیاب کرده و باسرکه مخلوط کنید و بخورید.

۳) کنجد گرفتگی صدا را از بین می‌برد.

۴) نرم‌کننده معده و روده‌هاست.

۵) کره کنجد که در کانادا بنام تاهینی Tahini معروف است و شبیه ارده می‌باشد غذای خوبی برای رشد بچه‌هاست.

۶) ضماد کنجد پوست را نرم کرده، کبودی، تورم و سیاهی پوست را از بین می‌برد.

۷) اگر به محض سوختگی ضماد کنجد به محل سوختگی بزنید پوست تاول نمی‌زند و درد نیز از بین می‌رود.

۸) ریشه کنجد را اگر در آب بجوشانید و با آب آن موی سر خود را بشوئید موجب تقویت و سیاهی موی سر خواهد شد.

۹) برگ کنجد را اگر به سر بمالید باعث رشد و سیاهی رنگ آن خواهد شد.

۱۰) ارده نرم‌کننده معده و روده‌هاست.

۱۱) ارده دمل را نرم می‌کند و درد را تسکین می‌دهد.

۱۲) کنجد ادرارآور و تنظیم‌کننده پریود است.

۱۳) کنجد فشار خون را کاهش می‌دهد.

۱۴) کنجد ضد رماتیسم است.

۱۵) خوردن کنجد بدن را تقویت می‌کند.

۱۶) کنجد درمان‌کننده بواسیر است.

۱۷) از روغن کنجد شامپو درست می‌کنند که برای تقویت موی سر مفید است.

۱۸) برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.

۱۹) دم کرده برگ‌های کنجد اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۲۰) روغن کنجد برای رفع تنگی نفس و سرفه خشک و زخم ریه مفید است.

۲۱) روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می‌کند.

۲۲) روغن کنجد را به پوست صورت بمالید موجب درخشانی، شفافیت و نرم شدن پوست می‌شود.

۲۳) از روغن کنجد بجای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.

۲۴) کنجد با همه خواصی که دارد برای معده‌های ضعیف مناسب نیست زیرا ثقیل‌الهضم است. این افراد باید آن‌را با عسل و سرکه بخورند.



کوشاد (ژانسیان) Gentian

نام علمی Gentiana Lutea

«اشتهاآور و درمان‌کننده سوء هاضمه»

چون اولین بار پادشاه روم بنام جنتیوس Gentius که در سالهای ۱۸۰ - ۱۶۷ قبل از میلاد حکومت می‌کرد بوسیله این دارو شفا یافت نام آن‌را جنطیانا گذاشتند.

محمدبن زکریای رازی پزشک مشهور ایرانی نیز ازاین گیاه برای مداوای بسیاری از امراض استفاده می‌کرد.

کوشاد گیاهی است علفی، چند ساله و بسیار زیبا، دارای ساقه‌ای استوانه‌ای و سبز که بلندی آن به حدود ۱/۵ متر می‌رسد. این گیاه به حالت خودرو در دشت‌ها و کوهستانهای اروپا و آسیا می‌روید. برگهای کوشاد سبز رنگ، نوک تیز و مثلثی است که دو برگ با هم بوسیله دمبرگ کوتاهی به ساقه چسبیده‌اند و برگهای بالای ساقه بدون

دمبرگ می‌باشند. گلهای آن زرد رنگ بوده که به تعداد زیاد در اواخر بهار در کنار برگها ظاهر می‌شود.

از نظر طبی ریشه این گیاه قسمت مورد استفاده آن است. این ریشه ضخیم، گوشتی و به رنگ زرد تیره و یا قهوه‌ای قرمز بوده که دارای طعمی بسیار تلخ و بوئی نامطبوع است.

برای مصارف طبی ریشه کوشاد باید اقلاً سه ساله باشد تا اثر داشته باشد.

ترکیبات شیمیائی کوشاد

کوشاد دارای ماده‌ای شیمیائی بنام آماروجنتین Amarogentine می‌باشد که بسیار تلخ است. به طوریکه اگر این ماده را با ۵۰۰۰۰ قسمت آب مخلوط کنیم هنوز هم طعم تلخی آن حس می‌شود.

ترکیبات دیگر این گیاه بشرح زیر است:

جنتیوپیکرین Gentiopicrine، جنتیو پیکروزید Gentiopicroside، جنتیامارین Gentiamarine، جتی سین Getisin، اسید جنتی سیک Gentisic Acid و جنتیونوسید Gentionoside. کوشاد همچنین دارای مقداری تانن، اسانس، پکتین و چربی می‌باشد.

صور داروئی

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم ریشه خرد شده کوشاد را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۲۰ دقیقه به آرامی بجوشد، سپس آن‌را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان قبل از هر غذا است.

دم کرده: مقدار ۵ گرم ریشه کوشاد را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید چند ساعت بماند. سپس آن‌را صاف کرده و استفاده کنید.

تنتور: این تنتور را می‌توانید از فروشگاههای Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵ - ۱۰ قطره همراه باآب سه بار در روز است.

گرد کوشاد: ریشه خشک شده کوشاد را در آسیاب برقی ریخته و پودر کنید. مقدار مصرف این پودر یک گرم سه بار در روز است.

خواص درمانی

کوشاد از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) اشتهارا تحریک می‌کند.

۲) کوشاد گلبول‌های قرمز و سفید خون را زیاد می‌کند. بنابراین برای معالجه کم خونی و بیماریهای عفونی مفید است.

۳) اثر ضد تورم دارد و برای رفع آرتروز و رماتیسم مصرف می‌شود.

۴) سوء هاضمه را برطرف می‌کند. کافی است که یک فنجان چای کوشاد قبل از غذا میل کنید.

۵) تب بر است .

۶) بیماری مالاریا را معالجه می‌کند.

۷) درد نقرس رابرطرف می‌کند.

۸) حرارت و رطوبت را از بدن خارج می‌سازد.

۹) فشار خون را پائین می‌آورد.

۱۰) ناراحتی‌های کبدی را برطرف می‌کند.

۱۱) زخم‌هائی که دیر خوب می‌شوند را می‌توان با کمپرس آن مداوا کرد.

۱۲) تقویت‌کننده معده و بدن است.

۱۳) انگل‌ها و کرم‌ها را از بین می‌برد.

۱۴) اختلالات عادت ماهیانه را درمان می‌کند.

۱۵) برای رفع سردرد مفید است.

۱۶) آرام‌بخش قلب و اعصاب است.

۱۷) کسانی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند می‌توانند ریشه کوشاد را بجوند تا میل سیگار کشیدن از بین برود.

۱۸) گرفتگی روده‌ها را باز می‌کند.

۱۹) ادرارآور است.

۲۰) ضماد کوشاد با سرکه برای از بین بردن لکه‌های پوست مفید است.

۲۱) عصاره این گیاه مسکن تمام دردها است.

۲۲) ورم طحال را برطرف می‌کند.
۲۳) خون را تصفیه و تمیز می‌کند.
۲۴) درمان‌کننده زردی و یرقان است.

مضرات کوشاد

مصرف بیش از حد کوشاد ممکن است باعث تحریک معده و بوجود آوردن حالت استفراغ و دل بهم خوردگی شود. زنان باردار و مادران شیرده نباید ازاین گیاه استفاده کنند.



گاوزبان Borage

نام علمی Borage officinalis

گاوزبان گیاهی است علفی ویکساله که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. ساقه آن شیاردار و خاردار می‌باشد. برگهای این گیاه ساده و پوشیده از تارهای خشن است. گلهای آن به رنگ آبی، سفید، بنفش می‌باشد.

گاوزبان احتمالاً از شمال آفریقا به نواحی دیگر راه یافته و امروزه در منطقه مدیترانه، نواحی شمال آفریقا و قسمت‌هائی از خاورمیانه می‌روید.

گل، برگ و سرشاخه‌های گلدار آن به مصرف داروئی می‌رسد.

ترکیبات شیمیائی

گل گاوزبان و برگ‌های آن دارای لعاب فراوان است. این گیاه دارای نیترات پتاسیم،

رزین‌ها، مالات کلسیم، منگنز، منیزیوم، اسید فسفریک و آلانتوئین Alantoine می‌باشد.

خواص درمانی

گاوزبان از نظر طب قدیم ایران سرد است.

۱) گل گاوزبان وبرگ‌های آن تصفیه‌کننده خون است.

۲) آرام‌کننده اعصاب است.

۳) عرق‌آور است.

۴) ادرارآور است.

۵) کلیه‌ها را تقویت می‌کند.

۶) سرماخوردگی را برطرف می‌کند.

۷) برای از بین بردن سرفه از دم کرده گل گاوزبان استفاده کنید.

۸) در درمان برونشیت مؤثر است.

۹) بی‌اختیاری در دفع ادرار را درمان می‌کند.

۱۰) خانم‌های شیرده برای افزایش شیرشان باید دم کرده گل گاوزبان بنوشند.

۱۱) کسانی که از کورتون استفاده کرده‌اند، برای برطرف کردن ضعف غدد فوق کلیوی خود دراثر استفاده ازاین دارو، باید چای گل گاوزبان بنوشند.

۱۲) اگر ناراحتی و غم و غصه دارید حتماً چای گل گاوزبان بنوشید تا ناراحتی برطرف شود.

۱۳) التهاب و ورم کلیه را درمان می‌کند.

۱۴) دردرمان بیماری سرخک و مخملک مفید است.

۱۵) برگهای گاوزبان را له کنید و برای درمان سوختگی و آبسه روی آنها بگذارید.

۱۶) ضماد برگ‌های گاوزبان برای رفع ورم مؤثر است.

۱۷) برای برطرف کردن درد رماتیسم، ضماد برگ گاوزبان راروی مفصل‌ها بگذارید.

۱۸) برای تصفیه خون و تمیز کردن خون از مواد سمی، گل گاوزبان و گل قاصدک را با هم مخلوط کرده و از دم کرده آنها به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.

۱۹) برگهای گاوزبان را بپزید و مانند اسفناج از آن استفاده کنید.

۲۰) برگهای تازه گاوزبان دارای مقدار زیادی ویتامین C می‌باشد و دربعضی از کشورها آن‌را در داخل سالاد می‌ریزند.

مضرات گاوزبان

گاوزبان به علت داشتن آلکالوئید برای زنان حامله و کودکان مضر است.



گـردو WALNUT

نام علمی juglans regia

گردو درختی است زیبا و سایه افکن که به عنوان درخت زینتی نیز محسوب می‌شود. این درخت در مناطق معتدل دنیا رشد و پرورش می‌یابد.

گلهای نر و ماده روی یک پایه قرار دارند. سنبلهٔ گلهای نر به صورت آویخته است ولی گلهای مادهٔ آن به وضع قائم روی شاخه قرار دارد.

میوهٔ گردو، گرد و در درون آن مغز گردو در فاصله‌های پرده‌های نازکی قرار گرفته است. قشری که روی مغز گردو است سبز رنگ و کمی گوشتی می‌باشد.

درخت گردو هنگامی که به سن بیست سالگی می‌رسد شروع به میوه دادن می‌کند و بالاترین باروری خود را در سنین پنجاه سالگی دارد.

از تمام قسمتهای درخت گردو استفادهٔ طبی به عمل می‌آید.

ترکیبات شیمیائی

مغز گردو دارای چند اسید آلی، مقدار کمی اسانس، اگزالات آهک و ویتامینهای E,C,B,A می‌باشد. همچنین مغز گردو دارای مقدار کمی (در حدود ۱۲٪) ارسنیک نیز است.

برگ درخت گردو دارای ۳٪ اینوزیت، اسید الاژیک، اسید گالیک و اسانسی با بوی مخصوص و مقداری پارافین، تانن و مواد چرب و املاح معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، منیزیوم، باریوم و کاروتن است.

پوسته گوشتدار میوه سبز گردو دارای امولسیون، قند و اسیدهای آلی مانند اسید سیتریک، اسید مالیک فسفات و اگزالات کلسیم است.

عصارهٔ برگ درخت گردو خاصیت از بین بردن میکروب و باکتری را دارد.

در، صد گرم مغز گردو خام و خشک، مواد زیر موجود است:

آب	۳/۵	گرم
پروتئین	۱۴/۸	گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۳	گرم
چربی	۶۵	گرم
کلسیم	۱۰۰	میلی‌گرم
فسفر	۳۸۰	میلی‌گرم
آهن	۳	میلی‌گرم
سدیم	۲	میلی‌گرم
پتاسیم	۵۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۳۰	واحد
ویتامین B1	۰/۳۵	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۱۲	میلی‌گرم
ویتامین B3	۱	میلی‌گرم
ویتامین C	۲	میلی‌گرم

خواص درمانی گردو

گردو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. روغن گردو که از قدیم برای پختن غذاها از آن استفاده می‌شده است؛ روغنی است به رنگ زرد روشن که دارای طعم مطبوع و ملایم است و به آسانی تند می‌شود.

از روغن گردو به غیر از پخت و پز برای نقاشی و تهیهٔ صابون استفاده می‌شود.

۱) گردو خون ساز و تصفیه کنندهٔ خون است.

۲) گردو درمان کنندهٔ بیماریهای ریوی است.

۳) گردو مسکن دل پیچه است.

۴) مربای گردو و عسل برای اشخاص لاغر و تقویت و تحریک نیروی جنسی مفید است.

۵) مربای گردو همچنین ملین بوده و آپاندیس را تقویت می‌کند.

۶) اگر گردو را با بادام شیرین و جین سین (Ginseng) مخلوط کنید درمان کنندهٔ سرفهٔ مزمن، اسهال خونی، سوزش معده بوده و یبوست را نیز ازبین می‌برد.

۷) خوردن گردو از تشکیل سنگ کلیه و سنگ کیسهٔ صفرا جلوگیری می‌کند.

۸) پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است.

۹) از روغن گردو به عنوان پماد برای بیماریهای پوستی استفاده کنید.

۱۰) برای درمان درد معده، درد عضلات و استخوان‌ها از پوست گردو چائی درست کنید و سه فنجان در روز بنوشید.

۱۱) از جوشاندهٔ برگ درخت گردو برای شست و شوی ورمها و آبسه استفاده کنید.

۱۲) خوردن گردو برای تقویت نیروی جنسی مفید است.

۱۳) خوردن گردو مانع ترش کردن می‌شود.

۱۴) گردو را با انجیر و موز بخورید تقویت‌کننده حواس و مغز است.

۱۵) عصارهٔ پوست سبز گردو که با آب انار پخته شده باشد برای درمان ورم گلو مفید است.

۱۶) اگر پوست سبز تازه گردو را به دندان و لثه بمالید، لثه و دندان را تقویت می‌کند.

۱۷) اگر گوش چرک کند، آب برگ درخت گردو را بگیرید، آن‌را کمی گرم کرده و در

گوش بچکانید، به‌زودی چرک را برطرف می‌کند.

۱۸) برای کاهش قند خون در بیماران مبتلا به بیماری قند مقدار ۲۰ گرم برگ درخت گردو را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه دم کنید و ازاین دم کرده روزی سه تا چهار فنجان به بیمار بدهید، قند خون را کاهش می‌دهد.

۱۹) دم کردهٔ برگ درخت گردو برای درمان ورم مفاصل مفید است.

۲۰) ۵۰ گرم برگ درخت گردو را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت چند دقیقه بجوشانید این جوشانده برای شست وشوی زخم‌ها و التیام آنها بسیار مفید است.

۲۱) دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ترشحات زنانه و بیماری سل مفید است.

۲۲) دم کردهٔ برگ درخت گردو و قسمت گوشتدار میوهٔ سبز آن برای معالجهٔ سل استخوانی، سل مفاصل و چرک مجرای بینی، حلق و ورم غدد لنفاوی ناحیهٔ گردن و ورم لوزه به‌کار می‌رود.

۲۳) جوشانده برگ درخت گردو، درمان‌کننده سردرد، سرمازدگی و بیماریهای پوستی است.

۲۴) گل‌های درخت گردو قابض است و جوشانده و یا تنتور آن برای معالجه دیسانتری و خونریزهای رحم مفید است.

۲۵) شیره قسمت سبز میوه گردو را اگر چند بار روی زگیل بمالید آن‌را از بین می‌برد.

۲۶) قسمت سبز و تازهٔ میوه را اگر باآب بجوشانید و موهای خود را با آن رنگ کنید رنگ قهوه‌ای به مو می‌دهد.

۲۷) برگ تازهٔ درخت گردو حشرات موذی مانند بید و ساس را از بین می‌برد.

۲۸) برای تقویت و درد معده مقدار ۹۰ گرم از قسمت گوشتدار میوه سبز درخت گردو را با ۵ عدد بادام تلخ در نیم لیتر الکل سفید ۹۰ درجه ریخته و پس از یک هفته آن‌را صاف کنید. مقدار یک تا سه قاشق چایخوری دو تا سه بار در روز بخورید.

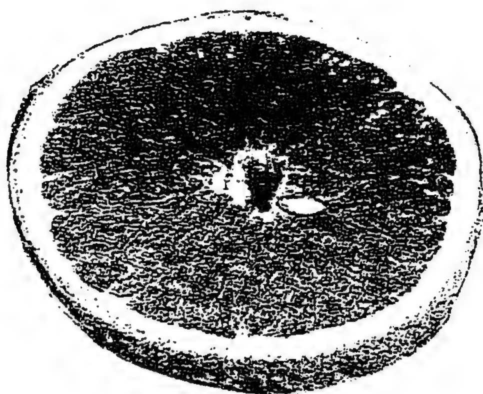
۲۹) اگر زن حامله روزی یک عدد گردو بخورد پس از زایمان پوست شکمش زیبایی خود را حفظ خواهد کرد.

۳۰) چون گردو دارای مس می‌باشد بنابراین به جذب آهن در بدن کمک می‌کند.

مضرات گردو

گردو به خاطر داشتن مواد مغذی زیاد غذای بسیار خوبی است؛ ولی نباید در خوردن آن اسراف کرد زیرا زیاده‌روی در خوردن آن، باعث ورم لوزه و زخم دهان می‌شود. مخصوصاً گردو برای گرم مزاج‌ها خوب نیست و معمولاً بهتر است این افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند. مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن کهنه می‌شود و رنگ آن زرد یا قهوه‌ای و طعمش تند می‌شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود.

گردوی تازه به رنگ سفید با پوست زرد روشن است. گردو را در ظرف سربسته در داخل فریزر نگهداری کنید تا کهنه نشود.



گریپ فروت Grapefruit

نام علمی Citrus paradisi

دلیل اینکه این میوه را گریپ فروت می‌نامند این است که میوه آن مانند انگور به صورت جمعی تا دوازده تابر روی شاخه می‌روید. این میوه که یکی از مرکبات می‌باشد. بیشتر از ۴۰۰۰ سال پیش در هند و مالزی کاشته می‌شده است ولی تا قرن شانزدهم میلادی در دیگر کشورها ناشناخته مانده بود تا این‌که اسپانیائی‌ها آن‌را به کشورهای دیگر بردند. حتی بعد از شناختن این میوه توسط مردم کشورهای اروپائی، به علت طعم تلخ آن بسیار کم‌مصرف بود تا این‌که در سالهای ۱۸۸۰ تا ۱۸۸۵ تعدادی از صاحبان باغهای مرکبات آمریکا این میوه را به فیلادلفیا و نیویورک فرستادند و تبلیغات وسیعی را برای فروش گریپ‌فروت شروع کردند. در سال ۱۹۱۵ فروش این میوه توسعه یافت و پرورش آن به دیگر نواحی آمریکا مثل کالیفرنیا، آریزونا و تگزاس گسترش یافت.

جالب است که بدانید آمریکا ۹۷٪ گریپ فروت دنیا را تأمین می‌کند و تنها ایالت فلوریدا و تگزاس با هم ۹۰٪ گریپ فروت آمریکا را تولید می‌کنند.

درخت گریپ فروت به اندازهٔ درخت پرتقال بوده و ارتفاع آن تا ۱۲ متر می‌رسد. برگهای آن سبز و گل آن سفید است. میوه گریپ فروت درشت‌تر از پرتقال و پوست آن هنگامیکه رسیده باشد نازک و به رنگ زرد روشن است. اگر در چیدن گریپ فروت هنگامی که رسیده است تأخیر شود پوست آن کلفت شده و قسمت سفیدی زیر پوست ضخیم می‌شود و مقداری از آب خود را از دست می‌دهد. گریپ فروت رسیده، آبدار و طعم آن ترش و شیرین و کمی تلخ می‌باشد. نوعی از گریپ فروت که در شمال ایران می‌روید چون داخل آن قرمز رنگ است به آن توسرخ می‌گویند.

گریپ فروت در حال حاضر در چین، هند، خاورمیانه و درایران درشمال و جنوب پرورش داده میشود.

گریپ فروت در تمام طول سال در بازار وجود دارد ولی فصل آن از ژانویه تا می می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی گریپ فروت

گریپ فروت منبع غنی ویتامین C و B1 می‌باشد. پوست گریپ فروت دارای مقدار زیادی پکتین است. مهمترین ترکیبات شیمیائی گریپ فروت نارین گین Naringin، لیموئین، سسکی ترپین Sesquiterpene، آلدئید Aldehyde، ژرانیول Geraniol و کادینین Cadinene می‌باشد.

در، صد گرم گریپ فروت، مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۰	کالری
آب	۸۸	گرم
پروتئین	۰/۳	گرم
چربی	۰/۱۳	گرم
کلسیم	۱۱/۵	میلی‌گرم
فسفر	۱۲	میلی‌گرم

آهن	۰/۲	میلی‌گرم
پتاسیم	۱۳۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۱	واحد
ویتامین B1	۰/۰۲	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۱	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۰۱	میلی‌گرم
ویتامین C	۳۰	میلی‌گرم

گریپ فروت یک میوه اسیدی است و بهتر است که آن‌را همراه دیگر مرکبات مصرف کرد و هنگامی‌که آن‌را می‌برید زود مصرف کنید زیرا دراثر ماندن مواد مؤثر خود را از دست می‌دهد.

گریپ فروت از لیموترش کمتر اسیدی است بنابراین آنهائی که نمی‌توانند از لیموترش استفاده کنند بهتر است که این میوه را بجای لیموترش مصرف کنند.

خواص طبی گریپ فروت

۱) گریپ فروت چون دارای کالری کمی است نوشابه بسیار خوبی برای آنهائی است که می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند. گریپ فروت از پرتقال کمتر قند دارد.

۲) گریپ فروت تمیزکننده بدن از مواد سمی است و این مواد را سریعاً دفع می‌کند و دلیل آن این است که هنگامی که از گریپ فروت استفاده می‌کنید به علت دفع مواد زائد ممکن است اسهال تولید شود.

۳) گریپ فروت داروی خواب است. اگر می‌خواهید خواب خوش و سنگین داشته باشید یک گریپ فروت و یاآب آن‌را گرفته قبل از رفتن به رختخواب بخورید.

۴) گریپ فروت داروی یبوست است به‌شرطی که آن‌را صبح ناشتا بعد از برخاستن از رختخواب بخورید.

۵) گریپ فروت ضد سرماخوردگی است و تب را پائین می‌آورد. در هنگام سرماخوردگی و تب آب گریپ فروت بنوشید.

۶) پوست سفید رنگ گریپ فروت دارای ویتامین P می‌باشد که آنتی‌اکسیدان بسیار

قوی است و برای سلامتی دندان و لثه بسیار سودمند است. برای استفاده از ویتامین P باید قسمت سفید رنگ زیر پوست گریپ فروت را گرفته و در داخل آب‌جوش بیاندازید و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه آرام بجوشد سپس آن‌را بنوشید.

۷) گریپ فروت به دلیل ترش بودن ترشح اسید معده را بیشتر می‌کند پس باید آن‌را قبل از غذا مصرف نمود تا اشتها را تحریک کرده و غذا را زودتر هضم نماید.

۸) آنهائی که کلیه و مثانه و کیسه صفرایشان سنگ تولید می‌کند حتماً باید گریپ فروت بخورند زیرا گریپ فروت از درست شدن سنگ جلوگیری می‌کند.

۹) مهمترین کاربرد گریپ فروت برای جلوگیری و درمان بیماری قلبی است و گریپ فروت شفابخش قلب است زیرا کلسترول را پائین آورده و رگها را از وجود چربیها و مواد رسوب کرده، پاک می‌کند و پیشرفت تصلب شرائین را متوقف می‌سازد.

خاصیت درمانی پائین آوردن کلسترول حتی مؤثرتر از داروهای شیمیائی ضد کلسترول است دانشمندان دریافته‌اند که گریپ فروت کلسترول خون را خیلی سریع‌تر از داروی معروف ضدکلسترول «کولیستیرامین» Cholestyramine پائین می‌آورد و با مصرف روزانه گریپ فروت آن‌را در حد معتدل نگاه می‌دارد.

تحقیقاتی که اخیراً روی بیماران مبتلا به کلسترول بالا انجام شده نشان داده است که مصرف ۲ عدد گریپ فروت در روز کلسترول خون را بطور متوسط ۱۰٪ پائین می‌آورد و حتی مقدار HDL را که چربی مفید برای بدن است، بالا می‌برد. بنابراین کسانی که مبتلا به کلسترول بالا هستند باید گریپ فروت را با پوست مصرف کنند، زیرا پکتین و ویتامین P در قسمت سفیدی پوست گریپ فروت وجود دارد.

برای استفاده از این خواص گریپ فروت می‌توانید گریپ فروت را کاملاً بشوئید و سپس پوست زرد رنگ آن‌را خیلی نازک (مانند سیب) بگیرید که تنها قسمت سفید رنگ آن باقی بماند. بعد آن‌را تکه تکه کرده و در مخلوط کن برقی Blender بیاندازید. نصف لیوان آب به آن اضافه کنید وبگذارید یک دقیقه مخلوط شده و مانند پوره شود. اگر طعم تلخ آن‌را دوست ندارید یک قاشق عسل هم به آن اضافه کنید. آن‌را می‌توانید با قاشق بخورید.

البته می‌توانید این مخلوط را درفریزر قرار دهید تا مانند بستنی شود.

۱۰) خوردن دو عدد گریپ فروت در روز احتمال حمله قلبی را بنحو بارزی کاهش می‌دهد، بنابراین کسانیکه در خانواده شان سابقه حمله قلبی و بیماری قلبی وجود دارد حتماً باید از گریپ فروت استفاده کنند.

۱۱) تحقیقاتی که در روی خوکها انجام گرفته نشان داده است که گریپ فروت در سلامتی شریانها اثر معجزه آسائی دارد. دانشمندان به یک دسته از خوکها غذاهای چرب ولی همراه با پکتین گریپ فروت دادند و به دستهٔ دیگر بدون پکتین گریپ فروت. دسته اول عمر بیشتر داشته و بعد از تشریح جسد آنها بهیچ وجه اثری از تصلب شرائین مخصوصاً درشریانهای اکلیلی قلب و آئورت دیده نشد. در حالیکه دستهٔ دوم که فقط غذاهای چرب مصرف کرده بودند مبتلا به تصلب شرائین وکلسترول بالا شده بودند.

۱۲) گریپ فروت میوه ضد سرطان است. مشاهده شده است در نقاطی که مردم آنجا از گریپ فروت استفاده می‌کنند ابتلاء به سرطان کمتر است. البته ممکن است که به علت وجود ویتامین C و ویتامین P در گریپ فروت باشد.

دانشمندان ژاپنی چند سال پیش آزمایشهایی در مورد اثر گریپ فروت روی سرطان بر روی موشها انجام دادند. به موشهائی که مبتلا به سرطان بودند عصاره گریپ فروت تزریق کردند و باکمال تعجب مشاهده نمودند که رشد غدهٔ سرطانی در آنها متوقف شد و پس از چندی همهٔ آنها بهبود یافتند. آنها نتیجه گرفتند که در گریپ فروت و مخصوصاً در پوست آن ماده ضد سرطان وجود دارد.

۱۳) هسته گریپ فروت نیز خواص بسیاری دارد زیرا میکرب کش، ضد قارچ و ضد Yeast است. البته عصاره هسته گریپ فروت بصورت قرص و کپسول در فروشگاههای Health Food موجود است می‌توانید خریداری کرده و مصرف کنید و یا این که هسته‌های گریپ فروت را جمع کرده و خشک کنید سپس در داخل آسیاب برقی ریخته و پودر کنید و هر روز مقدار یک قاشق چایخوری از آنرا با آب میل کنید یا اینکه همانطوری که گفته شد همه گریپ فروت را با پوست سفید آن و هستهٔ آن در داخل مخلوط کن برقی ریخته و مصرف کنید.



گـزنه Nettle

نام علمی Urtica dioica

گزنه گیاهی است که از زمانهای خیلی قدیم وجود داشته و مردم آن زمان از آن برای تغذیه استفاده می‌کرده و از خواص درمانی آن اطلاع داشته‌اند.

جالینوس حکیم که در قرن دوم میلادی زندگی می‌کرده آن‌را برای رفع سرماخوردگی و بیماری دستگاه تنفسی به‌کار می‌برده است.

گزنه گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن چهارگوش بوده و بطور قائم تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. این گیاه در خرابه‌ها، باغها و نقاط مرطوب که چهارپایان از آن عبور می‌کنند به حالت خودرو می‌روید. ریشه این گیاه خزنده بوده و در ناحیه‌ای که سبز می‌شود کم کم تمام منطقه را فرا می‌گیرد.

برگهای گزنه بیضی و نوک تیز و گلهای آن سبز روشن و یا زرد می‌باشد که در روی دو

پایه نر و ماده قرار دارند.

ساقه این گیاه را پرزها و تارهای مخروطی شکل پوشانده که در صورت لمس کردن ساقه بدست می‌چسبد و پوست را می‌گزد که تولید خارش و سوزش می‌کند وشاید بهمین دلیل آن‌را گزنه نامیده‌اند.

تخم آن نرم،ریز و تیره رنگ و مانند تخم کتان است. قسمت مورد استفاده این گیاه، برگهای تازه، ریشه، شیره و دانهٔ آن است.

ترکیبات شیمیائی

گزنه دارای تانن، لسیتین Lecithin، اسید فورمیک (جوهر مورچه)، نیترات، پتاسیم و کلسیم، ترکیبات آهن دار، ویتامین C و نوعی گلوکوزید است که پوست را قرمز می‌کند. از سرشاخه‌های این گیاه ماده قرمز رنگی بنام اورتی سین Urticine استخراج می‌شود.

صور داروئی

۱) **دم کرده گزنه:** مقدار ۴۰ گرم برگ گزنه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز بعد از غذا است.

۲) ***جوشانده گزنه:*** مقدار ۳۰ گرم برگ گزنه را در یک لیتر آب ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه آن‌را بجوشانید. این جوشانده برای تصفیه خون مفید است. مقدار مصرف آن یک فنجان بین غذاها برای دو روز است.

۳) **تنتور گزنه:** یک قسمت برگ گزنه را با پنج قسمت الکل ۵۰ درجه طبی مخلوط کرده و در داخل شیشه دربسته بریزید و به مدت ۱۵ روز، هر روز آن‌را تکان دهید بعد از این مدت آن‌را صاف کرده و در شیشه در بسته نگاهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵ - ۱۰ قطره سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی گزنه

گزنه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) گزنه مو را تقویت کرده و از ریزش موی سر جلوگیری می‌کند، حتی در بعضی از

موارد موی سر دوباره می‌روید. برای استفاده از این خاصیت ۶ گرم سر شاخه‌ها و برگها وریشه گزنه را به تنهائی و یا با ۳۰ گرم چای کوهی در یک لیتر آب ریخته و آنقدر بجوشانید تا حجم مایع به نصف برسد. شبها مقداری از این مایع را به سر بمالید و صبح بشوئید.

۲) برای براق شدن و برگرداندن رنگ طبیعی به موها بعد از شستشوی سر، موها را با چای گزنه ماساژ بدهید. برای این منظور یک قاشق چایخوری برگ گزنه خشک را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و مدت نیم‌ساعت بگذارید بماند. ماساژ دادن با این چای شوره سر را نیز برطرف می‌کند.

۳) دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۴) ادرار را زیاد می‌کند.

۵) برای بند آمدن خونریزی از آن استفاده می‌شود. و اگر جوشانده گزنه را روی زخم بریزید فوراً خونریزی را بند می‌آورد.

۶) برای درمان بیماری قند مفید است. به این منظور یک فنجان چای گزنه را سه بار در روز میل کنید.

۷) ترشح شیر را در زنان شیرده زیاد می‌کند.

۸) برای رفع خونریزیهای رحمی که بین دو پریود اتفاق می‌افتد بسیار مفید است.

۹) برای درمان خون دماغ شدن مؤثر است. می‌توان ضماد برگ گزنه را داخل بینی گذاشت.

۱۰) اخلاط خونی را برطرف می‌کند.

۱۱) بیماریهای پوستی را برطرف می‌کند.

۱۲) دانه گزنه اثر مسهلی دارد. مقدار مصرف آن ۱۰ گرم می‌باشد و استفاده بیش ازاین مقدار خطرناک است.

۱۳) برای باز کردن پریود از دانه گزنه استفاده کنید.

۱۴) برگ و دانه گزنه ضد کرم است.

۱۵) گزنه حرکات روده و معده را تقویت می‌کند.

۱۶) در درمان کم خونی مؤثر است و تعداد گلبولهای قرمز خون را زیاد می‌کند.

۱۷) اگر در ادرار، خون وجود داشته باشد گزنه آن‌را برطرف می‌کند.

۱۸) گزنه، عرق‌آور است.

۱۹) ورم‌های سفت را نرم می‌کند. برای این منظور برگهای له شده گزنه را روی ورم بگذارید.

۲۰) پاک‌کننده اخلاط سینه، ریه و معده است.

۲۱) نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۲۲) گرفتگی‌های کبد را رفع می‌کند.

۲۳) برای از بین بردن زگیل، ضماد برگهای تازه آن‌را روی زگیل بگذارید.

۲۴) برای رفع تنگی نفس و پاک کردن سینه مفید است. به این منظور چای گزنه را با ماءالشعیر بخورید. برای تهیه ماءالشعیر مقدار ۵۰ گرم جو را در یک لیتر آب ریخته و آنقدر بجوشانید که مقدار نیم لیتر آن باقی بماند.

۲۵) برای پاک کردن مثانه، رفع عفونت مثانه و دفع سنگ از مثانه، برگ گزنه را همراه با ریشه شیرین بیان دم کنید و بنوشید.

۲۶) برای تقویت نیروی جنسی تخم گزنه را همراه با تخم کرفس آسیاب کرده وبخورید.

۲۷) برای التیام زخم‌ها و زخم‌های سرطانی از ضماد تخم گزنه مخلوط با عسل استفاده کنید.

۲۸) برای التیام زخم‌ها همچنین می‌توان تخم گزنه و یا برگ خشک آن‌را پودر کرده و روی زخم‌ها پاشید.

۲۹) برای برطرف کردن کهیر از جوشانده گزنه به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.

۳۰) برای تحریک قسمت‌های بدن که خون به آن نمی‌رسد و یا بر اثر سکته بی‌حس شده‌اند، می‌توان با شاخه‌های تازه گزنه به قسمت‌های بی‌حس شده ضربه زد که خون متوجه آن قسمت شود.

۳۱) درد نقرس را کاهش می‌دهد.

۳۲) تب یونجه را درمان می‌کند. مقدار مصرف آن دو فنجان چای گزنه و یا دو کپسول ۳۰۰ میلی‌گرمی در روز است.

۳۳) برای برطرف کردن ناراحتی‌های زنانه قبل از پریود از چای گزنه استفاده کنید.

۳۴) گزنه ورم پروستات را کاملاً درمان می‌کند و حتی آنهائی که باید عمل جراحی انجام دهند اگر مدتی از تنتور این گیاه استفاده کنند کاملاً بهبود می‌یابند.

۳۵) فشار خون را پائین می‌آورد. به این منظور باید یک قاشق مرباخوری گیاه خشک گزنه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کنیدو دو لیوان در روز از آن بخورید.

اگر از تنتور آن می‌خواهید استفاده کنید مقدار مصرف آن یک چهارم قاشق مرباخوری مخلوط با آب دو بار در روز است.

۳۶) ناراحتی‌های کلیه را برطرف می‌کند.

۳۷) ضماد آن درد عضلانی را برطرف می‌کند.

۳۸) کرم معده و روده را می‌کشد.

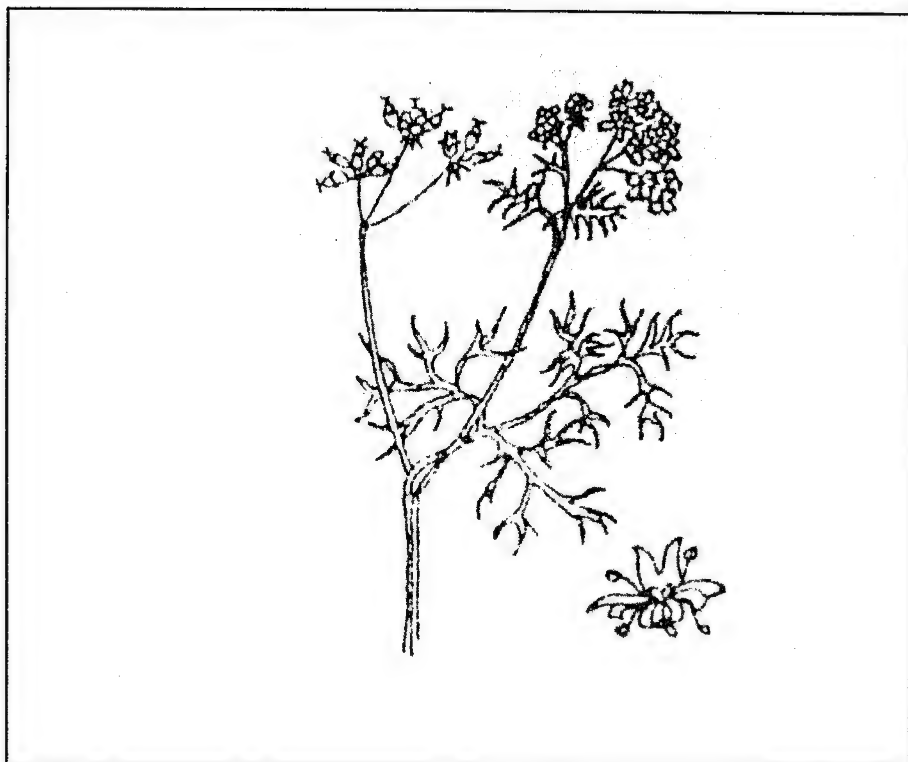
۳۹) درمان‌کننده بواسیر است.

۴۰) برای برطرف کردن درد رماتیسم، برگهای تازه آن‌را روی پوست بمالید.

مضرات گزنه

گزنه اگر بیش از حد استفاده شود ممکن است برای روده‌ها و کلیه‌ها مضر باشد. بنابراین بهتر است با صمغ عربی و کتیرا خورده شود.

مقدار مصرف بیش از ۱۰ گرم در روز ممکن است باعث بند آمدن ادرار شود. زنان باردار و کودکان باید از مصرف آن خودداری کنند.



گشنیز Coriander

نام علمی Coriangrum sativum

گشنیز بومی جنوب اروپا و مناطق مدیترانه است. در بیشتر نقاط ایران نیز می‌روید. از زمانهای قدیم وجود داشته و حتی مورد مصرف مصری‌ها بوده است.

بقراط این گیاه را می‌شناخته و برای درمان بیماریهای مختلف از آن استفاده می‌کرده است. در قرون وسطی ضعف جنسی را با گشنیز درمان می‌کردند. گشنیز گیاهی است علفی و یکساله، به رنگ سبز که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتیمتر نیز می‌رسد. برگهای آن به دو شکل ظاهر می‌شود، آنهائی که در قاعده ساقه وجود دارد به شکل دندانه دار و دیگری در طول ساقه که باریک و نخی شکل می‌باشند. گلهای گشنیز کوچک و رنگ سفید مایل به صورتی در انتهای ساقه به شکل چتر ظاهر می‌شود.

قسمت مورد استفاده گیاه، ساقه و برگ و میوه آن است. میوه گشنیز گرد و به‌رنگ زرد

کم‌رنگ می‌باشد. بوی تازه آن مطبوع نبوده و تقریباً بد بو است ولی بر اثر خشک شدن این بو از بین رفته و خوشبو می‌شود. حتی نام لاتین گشنیز Corinder از لغت یونانی Korio مشتق شده که به معنی بدبو است.

گشنیز در رشت بنام هل دانه معروف است.

ترکیبات شیمیائی

آب	۷/۵	گرم
مواد چرب	۱۵	گرم
سلولز	۳۸	گرم
اسانس	۱	گرم
اسید اگزالیک	۱۲	میلی‌گرم
کلسیم	۱۷۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۲۰۰	واحد
ویتامین C	۵۰	میلی‌گرم

مواد چرب گشنیز مرکب از اسید اولئیک، اسید پالمیتیک، اسید لینولئیک و اسید پتروسه لینیک است.

در برگهای خشک گشنیز مقدار زیادی ویتامین A و C یافت می‌شود.

خواص طبی گشنیز

گشنیز و تخم گشنیز از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

خواص تخم گشنیز بقرار زیر است:

۱) تخم گشنیز را پودر کرده و با نسبت مساوی با شکر و یا عسل مخلوط کنید. برای تقویت بدن بسیار مفید است.

۲) معده را تقویت می‌کند.

۳) خوردن تخم گشنیز با غذا به هضم غذا کمک می‌کند.

۴) نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

۵) ادرارآور است.

۶) برای برطرف کردن تشنج مفید است.

۷) تنظیم‌کننده پریود است.

۸) کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد.

۹) برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است.

۱۰) آنهائی که تند تند غذا می‌خورند و مقداری هوا را با غذا به داخل معده می‌فرستند باید حتماً با غذا مقداری تخم گشنیز بخورند.

۱۱) برای برطرف کردن تب تیفوئید مفید است.

۱۲) خاصیت ضد باکتری دارد و بیماریهای عفونی روده را برطرف می‌کند.

۱۳) تب‌های نوبه‌ای را درمان می‌کند.

۱۴) برای نرم کردن سینه از جوشانده تخم گشنیز استفاده کنید.

۱۵) جوشانده تخم گشنیز خواب‌آور است.

۱۶) زکام را برطرف می‌کند.

۱۷) تخم گشنیز شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.

۱۸) برای تسکین درد دندان تخم گشنیز بجوید.

۱۹) جویدن تخم گشنیز بوی الکل و شراب را از بین می‌برد.

۲۰) برای برطرف کردن جوشهائی که در دهان می‌زند تخم گشنیز بجوید.

۲۱) تقویت‌کننده قلب است.

۲۲) جوشانده تخم گشنیز یا خوردن تخم گشنیز بو داده اسهال خونی را برطرف می‌کند.

خواص برگ و ساقه گشنیز

۱) آب گشنیز خواب‌آور است.

۲) جوشانده تمام گیاه برای برطرف کردن سرفه، سرماخوردگی و سرخک مفید است.

۳) مسکن و آرام‌کننده است.

۴) مسمومیت‌های حاصله از مواد پروتئینی را برطرف می‌کند.
۵) برای برطرف کردن سرفه و تنگی نفس مفید است.
۶) با غذا گشنیز بخورید تا از ترش شدن غذا جلوگیری کنید.
۷) تشنگی را برطرف می‌کند.
۸) حالت تهوع را با خوردن گشنیز برطرف کنید.
۹) طحال را تمیز و تقویت می‌کند.
۱۰) برای فتق مفید است.
۱۱) برای برطرف کردن بوی بد دهان و نفس بدبو، سوپ گشنیز بخورید.
۱۲) دل درد را برطرف می‌کند.

فرمول برای برطرف کردن بواسیر

حدود ۱۰ گرم تخم گشنیز را درماهی تابه ریخته و بو دهید تا رنگ آن قهوه‌ای شود سپس آن‌را پودر کنید و باسرکه ویا شراب مخلوط کرده و چند روز آن‌را بنوشید تا بواسیر از بین برود.

برای برطرف کردن دندان درد

حدود ۱۰ گرم تخم گشنیز را در چهار لیتر آب ریخته و بگذارید بجوشد تا حجم آن به یک لیتر برسد آن‌را کمی سرد کنید و در دهان مزمزه کنید تا درد دندان برطرف شود.

برای شستن دهان و دندان

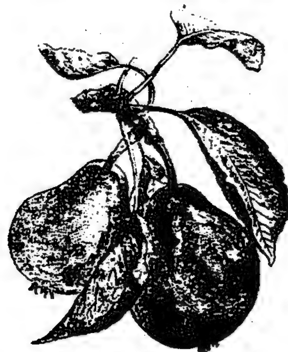
یک قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید سپس آن‌را برای شستن دهان، دندان و گلو غرغره کنید.

مضرات گشنیز

گشنیز اگر به اندازه مصرف شود هیچ گونه ضرری ندارد ولی مصرف زیاد از حد آن تولید نوعی مستی توأم با خستگی شدید می‌کند و گاهی به خوابی عمیق و گنگی و

بی‌حسی منجر می‌شود. در بعضی از اشخاص نیز باعث ورم روده، ورم معده و نفریت می‌شود.

تخم گشنیز را می‌توانید از فروشگاههای ایرانی و یا چینی خریداری کنید. چینی‌ها گشنیز را جعفری چینی Chinese Parsley می‌نامند.





گلابی Pear

نام علمی Pirus communis

گلابی درختی است که بلندی آن به حدود ۱۰ متر می‌رسد و بیشتر در مناطق سردسیر و کوهستانی می‌روید.

این درخت بومی مناطق جنوبی دریای خزر می‌باشد.

ریشهٔ گلابی عمیق است، برگهای آن صاف و دندانه دار می‌باشد. گلهای گلابی سفید رنگ مایل به صورتی و به صورت خوشه‌ای است.

میوهٔ درخت گلابی مخروطی شکل، گوشتدار، شیرین و یا ترش و شیرین وآبدار است. از تمام قسمتهای گلابی مانند برگهای جوان، پوست ساقه و میوهٔ آن استفادهٔ طبی می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

برگهای جوان درخت گلابی دارای موادی مانند تانن، گلوکزید و هیدروکینون می‌باشد.

برگهای خشک درخت گلابی دارای اسید اورسولیک است. دانهٔ گلابی دارای ماده‌ای بنام آمیگدالین و مقداری روغن می‌باشد.

در، صد گرم گلابی، مواد زیر موجود است:

انرژی	۵۵	کالری
آب	۸۳	گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۲	گرم
پروتئین	۰/۶	گرم
کلسیم	۱۰	میلی‌گرم
فسفر	۱۲	میلی‌گرم
آهن	۰/۳	میلی‌گرم
ویتامین A	۲۰	واحد
ویتامین B1	۰/۲	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۴	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۱	میلی‌گرم
ویتامین C	۰/۳	میلی‌گرم

خواص طبی گلابی

گلابی از نظر طب قدیم ایران گرم و تر می‌باشد.

۱) گلابی سنگ مجاری ادرار را دفع می‌کند.

۲) آرام‌بخش و تب بر است.

۳) ادرارآور است و بوی بد ادرار را از بین برده و باعث می‌شود که ادرار رنگ روشن پیدا کند.

۴) هنگامی‌که دفع ادرار مشکل است و شخص قطره قطره ادرار می‌کند خوردن

گلابی بهترین دارو است.

۵) در رفع عفونت مجرای ادرار مؤثر است.

۶) اسید اوریک را از بدن دفع می‌کند.

۷) مقوی بدن است.

۸) قابض و در عین حال ملین است.

۹) مقوی قلب و دستگاه هاضمه است.

۱۰) تشنگی را برطرف می‌کند.

۱۱) سوزش مثانه و مجرای ادرار را رفع می‌کند.

۱۲) چون قند گلابی (لولز) است بنابراین آنهائی که مبتلا به مرض قند هستند می‌توانند از آن استفاده کنند و برای آنها مضر نیست.

۱۳) برای دفع سموم بدن بسیار مؤثر است.

۱۴)برای پائین آوردن فشار خون باید مدت چند روز فقط گلابی مصرف کنید و غذای دیگری نخورید. البته این رژیم باید تحت نظر دکتر انجام گیرد و با اجازهٔ پزشک متخصص باشد.

خواص دیگر قسمت‌های درخت گلابی

برگ و شکوفهٔ درخت گلابی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱) شکوفهٔ درخت گلابی مقوی معده است و خونریزی و اسهال را بند می‌آورد.

۲) در مورد ورم چشم از ضماد شکوفهٔ گلابی استفاده کنید.

۳) تخم گلابی ضد کرم معده و روده است.

۴) دم کردهٔ برگ گلابی برای رفع اسهال مفید است.

۵) برای رفع ناراحتی‌های پروستات و مجاری ادرار از دم کردهٔ برگ‌های جوان درخت گلابی استفاده کنید. به این منظور ۱۰۰ گرم از آن را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و مقداری گلابی را تکه تکه کرده و همراه با چند قطعه پوست سیب داخل آن انداخته و بگذارید حدود ۲۰ دقیقه بماند و از این دم کرده ۳ فنجان در روز بنوشید.

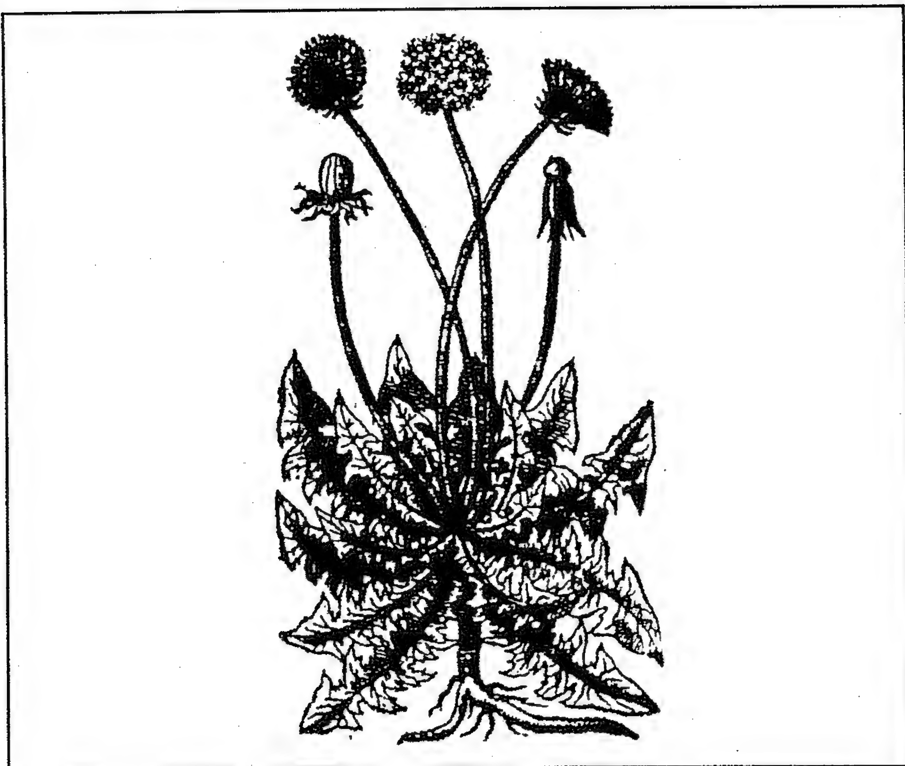
۶) برای دفع سنگ کلیه ۵۰ گرم برگ گلابی را با ۵۰ گرم پوست سیب در یک لیتر آب

جوش ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید و آن را به تدریج بنوشید.

۷) برای شستشوی زخم‌ها ۵۰ گرم پوست ساقهٔ درخت گلابی را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید چند دقیقه بجوشد و سپس آن را کم‌کم بنوشید.

مضرات گلابی

اسراف در خوردن گلابی برای سردمزاجان و اشخاصی که معدهٔ ضعیف دارند موجب نفخ معده می‌شود و بنابراین باید آن‌را با مربای زنجبیل بخورند.



گل قاصـدک Dandelion

نام علمی Taraxacum officinale

گل قاصدک که بنام‌های «هند بابَری»، «خبرآور» و «کاسنی بری» نیز معروف است گیاهی است علفی و دائمی که ساقهٔ آن به ارتفاع ۴۰ سانتیمتر می‌رسد.

این گیاه دارای ریشه‌ایست به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز که پر از شیرابه سفید رنگی می‌باشد.

در انتهای ساقه گل آن قرار دارد. برگهای گل قاصدک سبز رنگ و بریدگیهای مثلث شکل و نوک تیز دارد و بر روی سطح زمین می‌باشد.

گل قاصدک در وسط چمن، حاشیه شوره‌زار، کنار جاده‌ها و اراضی بایر و بطور کلی در همه جا می‌روید و شاید دلیل آن این است که طبیعت می‌خواهد به انسان بگوید که در هر جائی که زندگی می‌کنید به این گیاه احتیاج دارید و هنگامی‌که حتی آن‌را با وسائل

مکانیکی و شیمیائی از بین می‌برند دوباره بعد از چندی سر از خاک بیرون می‌آورد.

گل قاصدک زرد رنگ بوده و میوه‌اش در انتها مانند یکدسته تار ابریشمی سفید یا خرمائی ظاهر می‌شود.

گل قاصدک در حدود ۱۵ نوع مختلف دارد.

زنبور عسل این گیاه را بسیار دوست داردو شهد زیادی از آن بدست می‌آورد.

برگهای جوان گل قاصدک را معمولاً با سالاد می‌خورند و چون خیلی تلخ است باید آن‌را با ترشی یا آبلیمو مصرف کرد. از قسمت‌های مختلف گیاه مانند ریشه، برگ و شیرابه آن در طب استفاده می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

تلخی برگهای این گیاه مربوط به یک ماده متبلور تلخ بنام تاراکساسین Taraxacine است. ضمناً این گیاه دارای ساپونین، قندهای مختلف و اسیدهای چرب است.

این گیاه بالاترین حد ویتامین A را در بین گیاهان داراست و همچنین دارای مقدار زیادی پتاسیم است.

در، صد گرم برگ گیاه گل قاصدک، مواد زیر موجود است:

آب	۸۵	گرم
پروتئین	۲/۷	گرم
چربی	۰/۷	گرم
نشاسته	۱۰	گرم
کلسیم	۱۸۵	میلی‌گرم
فسفر	۶۵	میلی‌گرم
آهن	۳	میلی‌گرم
سدیم	۷۵	میلی‌گرم
پتاسیم	۴۰۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۱۴۰۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۲	میلی‌گرم

ویتامین B2	۰/۲۵	میلی‌گرم
ویتامین B3	۱/۲	میلی‌گرم
ویتامین C	۴۵	میلی‌گرم

خواص طبی

این گیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و از قدیم‌الایام برای درمان بیماریهای کبدی به‌کار می‌رفته است.

۱) قابض و مقوی معده است.

۲) خوردن آن خونریزی از سینه را متوقف می‌کند.

۳) تنظیم‌کننده پریود است.

۴) برای ازدیاد شیر نافع است و خانم‌های شیرده باید مقداری از آن را باسالاد بخورند.

۵) خنک‌کننده و معرق است.

۶) ترشح صفرا را زیاد می‌کند.

۷) برای درمان زخم، جوش و کورک و آبسه مفید است.

۸) خون را تصفیه می‌کند.

۹) برای درمان بیماریهای مزمن کبد، کلیه و رفع سنگ کیسه صفرا مفید است.

۱۰) مالیدن شیرابه این گیاه به چشم برای درخشان کردن سفیدی چشم و افزایش بینائی مفید است.

۱۱) از عصاره آن شیاف تهیه می‌کنند که برای رفع ورم‌های داخل آلت تناسلی خانم‌ها و رحم مفید است.

۱۲) خوردن آب این گیاه مخلوط با روغن زیتون برای رفع مسمومیت مفید است.

۱۳) ضماد ریشه آن را در محل نیش عقرب یا زنبور و یا مار می‌گذارند که بسیار مفید است.

۱۴) از کمپرس جوشانده برگهای گل قاصدک برای تسکین و رفع التهاب استفاده می‌شود.

۱۵) برای رفع کم‌کاری کبدی و التهاب و ورم مجرای صفرا مفید است.

۱۶) اوره را دفع می‌کند.

۱۷) کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

۱۸) درمان‌کننده اگزما و بیماریهای پوستی است.

۱۹) رماتیسم و نقرس را درمان می‌کند.

۲۰) در درمان واریس، چاقی و رفع سلولیت مفید است.

۲۱) درمان‌کننده کم خونی است.

۲۲) برای درمان نارسائی اعمال کبد و تمیز کردن کبد از مخلوط زیراستفاده کنید:

شیره ریشه تازه گل قاصدک ۱۰۰ گرم - الکل ۹۰ درجه ۱۸ گرم

گلیسرین ۱۵ گرم - آب ۱۷ گرم

مواد بالا را با یکدیگر مخلوط کنید و به مقدار یک قاشق سوپخوری سه بار در روز مصرف نمائید.

۲۳) دم کرده این گیاه را نیز برای تمیز کردن کبد به‌کار می‌برند. مقدار مصرف آن یک فنجان سه یا چهار بار در روز است.

برای تهیه این دم کرده باید ۵۰ گرم گیاه خشک شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بماند. سپس آن‌را صاف کرده و استفاده کنید.



گوجه فرنگی Tomato

نام علمی Lycopersicum esculentum

گوجه فرنگی از هزارا ن سال پیش وجود داشته است ولی البته به اندازه یک گیلاس بوده است و کم کم در اثر پرورش درشت‌تر شده است.

وطن اصلی این گیاه آمریکای جنوبی است. در قرن شانزدهم در کشور پرو به مقدار زیاد کشت می‌شده است. در قرن هفدهم گوجه فرنگی به انگلستان و هلند راه یافت و چون بسیار گران بود فقط مردم ثروتمند می‌توانستند از آن استفاده کنند و بنام سیب عشق معروف شد.

از لحاظ کشت و زرع گوجه فرنگی جزو سبزیجات است در حالی که از نظر گیاه‌شناسی در دسته میوه‌جات جای دارد و گیاه شناسان آن‌را جزو مرکبات می‌دانند. مصرف گوجه فرنگی مرتباً در حال افزایش است و بعداز سیب زمینی بالاترین مصرف را

در بین سبزیجات دارا می‌باشد.

گوجه فرنگی در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می‌شود و تقریباً در تمام فصول سال وجود دارد. گوجه فرنگی انواع مختلف دارد و در حدود شانزده نوع آن در بازار به فروش می‌رسد.

یک نوع آن گوجه فرنگی سفید است که دارای اسید نمی‌باشد.

گوجه فرنگی را باید هنگامی‌که کاملاً رسیده است از بوته چید و مصرف کرد زیرا گوجه فرنگی نارس و سبز برای بدن مخصوصاً برای کلیه‌ها مضر است. البته در کشورهای صنعتی گوجه فرنگی را کال می‌چینند تا زمانی‌که به مقصد می‌رسد و یا در انبار می‌رسد و قرمز می‌شود. اگر گوجه فرنگی کاملاً قرمز باشد ولی وقتی آن را باز می‌کنید تخم آن سبز باشد نشانه این است که گوجه فرنگی را کال چیده‌اند و بعداً رسیده است.

گوجه فرنگی گیاهی است یکساله، دارای شاخه‌های زیاد، که ارتفاع آن تا حدود یک متر می‌رسد.

گلهای آن زرد رنگ است که از کنار شاخه‌ها و یا ساقه آن بیرون می‌آید. میوه آن گرد و یا تخم مرغی و به رنگ زرد یا قرمز دیده می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

گوجه فرنگی دارای اسید اگزالیک، اسید مالیک و اسید سیتریک می‌باشد. همچنین در گوجه فرنگی رسیده، گلوکز، فروکتوز، سوکروز و قندهای دیگر نیز وجود دارد.

اسیدی بودن گوجه فرنگی به علت وجود اسید سیتریک می‌باشد که به تدریج تا مرحله قرمز شدن افزایش یافته و سپس رو به کاهش می‌گذارد.

موادی که باعث قرمزی رنگ گوجه فرنگی است شامل کاروتنوئید، بتاکاروتن و لایکوپن Lycopene است.

حداکثر مقدار کاروتنوئید در گوجه فرنگی‌ئی که در زیر نور خورشید رسیده است وجود دارد.

در، صد گرم گوجه فرنگی رسیده، مواد زیر موجود است:

انرژی	۴۰	کالری
آب	۹۰	گرم
پروتئین	۰/۶	گرم
چربی	۰/۲	گرم
مواد نشاسته‌ای	۸	گرم
کلسیم	۲۰	میلی‌گرم
فسفر	۱۶	میلی‌گرم
آهن	۰/۴	میلی‌گرم
سدیم	۰/۳	میلی‌گرم
پتاسیم	۲۰۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۴۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۰۶	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۰۴	میلی‌گرم
ویتامین C	۲۲	میلی‌گرم

خواص طبی گوجه فرنگی

گوجه فرنگی گرچه دارای اسید سیتریک است اما بدن را قلیائی می‌کند.

۱) گوجه فرنگی درجه قلیائی بودن خون را بالا برده و به دفع مواد سمی خون کمک می‌کند و بطورکلی تصفیه‌کننده خون است.

۲) به دفع اسید اوریک کمک می‌کند.

۳) کبد را تصفیه و تمیز می‌کند مخصوصاً هنگامی‌که با آب سبزیجات دیگر مانند جعفری، چغندر و هویج استفاده شود.

۴) گوجه فرنگی ملین است.

۵) برای تقویت کلی بدن و مخصوصاً برای تقویت مسلولین بکار می‌رود.

۶) برای درمان ورم ملتحمه چشم مفید است.

۷) زنگ زدن گوش را ازبین می‌برد.

۸) سنگ کلیه را دفع می‌کند.

۹) از سرطان جلوگیری می‌کند وضد سرطان است و این به علت وجود ماده‌ای بنام لایکوپین می‌باشد که یک آنتی اکسیدان قوی است.

۱۰) آقایان با خوردن مرتب گوجه فرنگی می‌توانند خود را در مقابل سرطان پروستات بیمه کنند.

۱۱) گوجه فرنگی از ورم آپاندیس جلوگیری می‌کند.

۱۲) در کشورهائی که مقدار مصرف گوجه فرنگی بالاست سرطان ریه و سرطان معده در پائین‌ترین حد می‌باشد.

۱۳) برای رفع دندان درد، ریشه و شاخه و برگهای گوجه فرنگی را با آب بجوشانید و این جوشانده را مزمزه کنید.

۱۴) از جوشانده برگ گوجه فرنگی برای دفع شته و حشرات می‌توانید استفاده کنید. برای این منظور باید یک کیلوگرم برگ تازه گوجه فرنگی را در یک لیتر سرکه خیس کرده و در داخل ظرفی که ۲ لیتر آب جوش دارد بریزید و ظرف را روی شعله قرار داده و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس ظرف را برداشته و بگذارید تا مدت دو روز بماند و گاه‌گاهی آن‌را هم بزنید سپس آن‌را با فشار صاف کنید.

می‌توان این محلول را روی درختان یا گلها که شته دارند پاشید یا اسپری کرد.

۱۵) گوجه فرنگی برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم غذای مفیدی است.

۱۶) گوجه فرنگی ورم مفاصل را برطرف می‌کند.

۱۷) از تصلب شرائین جلوگیری می‌کند و مصرف آن مفید است.

۱۸) اورهٔ خون را پائین می‌آورد.

۱۹) ورم مخاط روده را رفع می‌کند.

۲۰) برای تمیز کردن خون باید از آب گوجه فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و به مقدار سه فنجان در روز قبل از هر غذا به مدت سه هفته استفاده کرد.

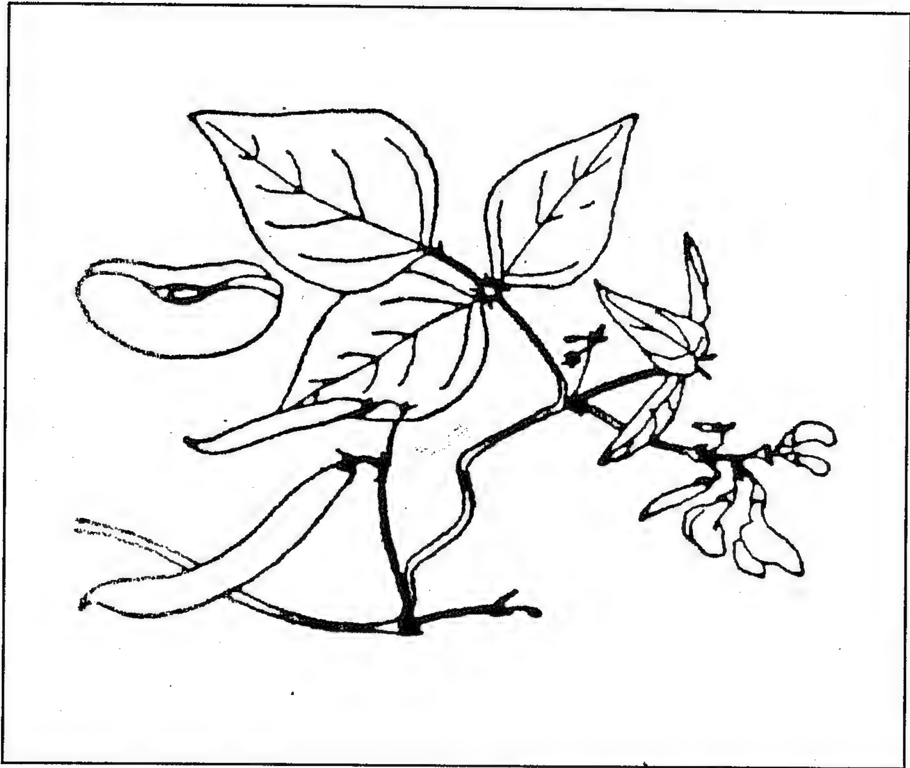
۲۱) برای تمیز کردن لکه جوهر برروی لباس یک تکه پنبه را در داخل آب گوجه فرنگی فرو برده و لکه جوهر را با آن مالش دهید و سپس آن‌را بشوئید.

۲۲) اگر پوست شما کک مک دارد هر روز آن‌را با آب گوجه فرنگی تمیز کنید کم کم کک‌مک‌ها ازبین می‌رود.

مضرات گوجه فرنگی

دربعضی از اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می‌گیرد. آنهائی که معده حساس دارند نباید در خوردن گوجه فرنگی افراط کنند.

بعضی از افراد نیز نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند. این افراد نیز نباید گوجه فرنگی بخورند.



لوبیا Kidney

نام علمی Phasaeolous vulgaris

لوبیا گیاهی است از تیره بقولات (تره و سبزیجات)، علفی و بالا رونده که بدور درختان و گیاهان دیگر می‌پیچد. برگهای آن سبز رنگ، پهن، بزرگ و نوک تیز بوده که شامل سه برگچه به شکل قلب است.

گلهای آن سفید مایل به زرد یا بنفش و میوه آن باریک و غلاف مانند است که دانه‌های لوبیا در آن قرار دارد.

از پوست و دانه‌های آن هنگامی که لوبیا هنوز سبز است استفاده می‌شود که بنام لوبیای سبز معروف است. ولی هنگامی که پوست غلاف سفت می‌شود دانه‌های داخل آن به صورت لوبیای خشک که به رنگ قرمز یا سفید می‌باشد مورد مصرف غذائی قرار می‌گیرد.

ترکیبات شیمیائی

در، صد گرم لوبیای سبز، مواد زیر موجود است:

آب	۹۲	گرم
پروتئین	۱/۶	گرم
چربی	۰/۲	گرم
مواد نشاسته‌ای	۴/۵	گرم
سدیم	۴	میلی‌گرم
کلسیم	۵۰	میلی‌گرم
فسفر	۳۵	میلی‌گرم
آهن	۰/۶	میلی‌گرم
پتاسیم	۱۵۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۵۴۰	واحد
ویتامین B1	۰/۱۶	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۱	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۵	میلی‌گرم
ویتامین C	۱۵	میلی‌گرم
اینوزیت	۰/۷۵	میلی‌گرم
ساکارز	۱/۵	گرم

در، صد گرم لوبیای خشک، مواد زیر موجود است:

آب	۱۰	گرم
پروتئین	۲۲	گرم
چربی	۱/۵	گرم
سدیم	۱۵	میلی‌گرم
کلسیم	۱۳۰	میلی‌گرم
فسفر	۴۲۰	میلی‌گرم
آهن	۷	میلی‌گرم

پتاسیم	۱	گرم
ویتامین A	۲۰	واحد
ویتامین B1	۰/۵۵	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۲	میلی‌گرم
ویتامین B3	۲/۴	میلی‌گرم

برگهای لوبیا دارای ماده‌ای بنام آلان توئین Allantoin می‌باشد.

صور داروئی

جوشانده: مقدار ۳۰گرم لوبیای خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید ده دقیقه بجوشد سپس آن‌را صاف کرده و یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید.

لوبیای پخته: لوبیا را در آب ریخته و بجوشانید تا کاملاً پخته و نرم شود و به مقدار یک فنجان در روز بخورید. برای جلوگیری از نفخ معده می‌توان لوبیا را با خردل، روغن زیتون و آبلیمو مصرف کرد.

سوپ لوبیا: از نظر داشتن مواد پروتئینی و الیاف بسیار مفید است. سوپ لوبیا را با جعفری و گشنیز و هویج بپزید.

خواص طبی

لوبیای قرمز از نظر طب قدیم ایران گرم و تر و لوبیای سفید معتدل است.

۱) ادرارآور است و حجم ادرار را زیاد می‌کند.

۲) درمان‌کننده بیماریهای دستگاه ادراری است.

۳) برای برطرف کردن درد نقرس مفید است.

۴) سنگ کلیه را دفع می‌کند.

۵) سینه و ریه را نرم می‌کند.

۶) آب را از بدن خارج می‌سازد.

۷) لوبیای سبز برای معالجه بیماری قند مفید است و قند خون را پائین می‌آورد.

۸) درد سیاتیک و رماتیسم را برطرف می‌کند.

۹) لوبیای سبز مقوی قلب است.

۱۰) نیروی جنسی را تحریک می‌کند.

۱۱) تنظیم‌کننده پریود است.

۱۲) برای تمیز کردن رحم بعد از زایمان، باید از سوپ لوبیا استفاده کرد.

۱۳) کلسترول خون را پائین می‌آورد.

۱۴) ضد سرطان است.

۱۵) برای رفع بیماریهای قلبی مفید است.

۱۶) به دلیل داشتن مقدار زیادی الیاف، روده‌ها را تمیز می‌کند.

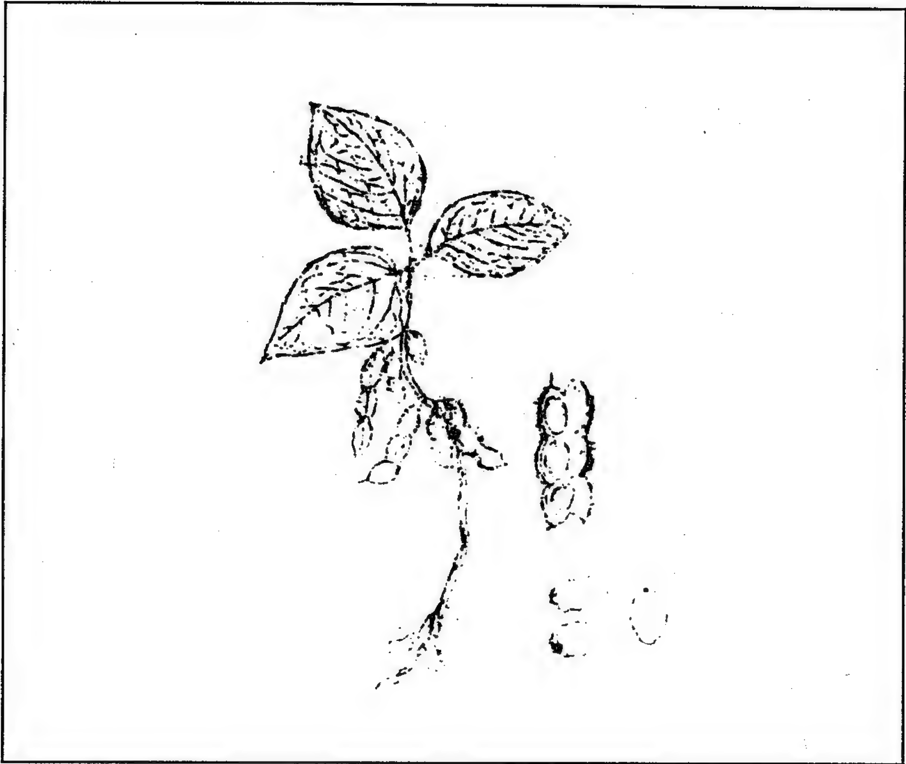
۱۷) فشار خون را پائین می‌آورد.

۱۸) یبوست را برطرف می‌کند.

۱۹) در استعمال خارجی، آرد لوبیا را خمیر کرده و روی زخم‌های اگزما بگذارید تا آنها را التیام دهد.

مضرات لوبیا

لوبیا به علت داشتن پروتئین برای اشخاصی که مبتلا به بیماری نقرس بوده و اسید اوریک خونشان بالاست مناسب نیست. ضمناً لوبیا به دلیل ازدیاد گاز در معده و روده باید به‌مقدار کم استفاده شود و همچنین با روش مناسب پخت، آن‌را قابل هضم کرد. برای این روش باید لوبیا را بعد از شستن در آب گرم ریخته و به مدت چند ساعت بگذارید خیس بخورد سپس آب آن‌را دور ریخته و بپزید.



لوبیای سویا Soy Bean

نام علمی Soja hispida Moench

سویا قرنهاست که غذای مردم آسیا مخصوصاً چین بوده است و چینی‌ها آن‌را همراه با برنج به عنوان غذای اصلی خود مصرف می‌کنند. ایالات متحده آمریکا بزرگترین تولید کننده سویا می‌باشد و تقریباً دوسوم محصول کل دنیا را تولید می‌کند.

سویا درایران بنام (لوبیا روغنی)، (لوبیا چینی)، سوژا و دانه سویا معروف است.

سویا گیاهی است یکساله دارای ساقه پرشاخه، برگهای آن بیضی، نوک تیز و سبز رنگ می‌باشد. میوه آن شبیه لوبیا است که در هر غلاف آن سه تا پنج دانه جدا از یکدیگر وجود دارد. رنگ دانه سویا برحسب انواع مختلف متفاوت است و به رنگهای زرد، سفید، سیاه و خاکستری و خالدار دیده می‌شود. دانه سویا به بزرگی یک نخود، کمی مسطح و گرد است. دانه سیاه سویا بیشتر در طب گیاهی مصرف دارد ولی از دانه زرد

رنگ آن بیشتر برای روغن‌گیری استفاده می‌کنند. سویا به علت داشتن پروتئین و مـواد مغذی در تغذیه انسان به‌کار می‌رود.

سویا از چین به نقاط دیگر دنیا راه یافته است و بطور خودرو در آن کشور وجود دارد ولی امروزه در اغلب نقاط دنیا کشت می‌شود.

سویا در حدود ۳۵۰۰ نوع مختلف دارد که هر نوع آن ویژگی آب و هوای منطقه خود را دارد.

ترکیبات شیمیائی

سویا از نظر ویتامین‌های گـروه B بسـیار غـنی است و دارای مـقداری ویـتامین‌های K,D,E,C و کمی کاروتین می‌باشد. سویا هـمچنین دارای کـلروفیل و آنـتی‌بیوتیکی بـنام کاناوالین Canavaline نیز هست.

دانشمندان موفق شده‌اند که از لوبیای سویا یک نوع آنتی‌بیوتیک ارزان قیمت تـهیه کنند که موروميكس Moromix نامیده می‌شود و باکتریهای مضر روده را از بین می‌برد.

جدول زیر مواد موجود در صد گرم دانه خشک و رسیده، جوانه سویا، شیر سویا و سُس سویا را نشان می‌دهد:

مواد	واحد	دانه خشک	جوانه سویا	شیر سویا	سُس سویا
آب	گرم	۱۰	۸۶	۹۲/۵	۶۲/۸
پروتئین	گرم	۳۴	۶	۹۲/۵	۵/۶
چربی	گرم	۱۷/۷	۱/۴	۱/۵	۱/۳
نشاسته	گرم	۲۹	۴/۷	۲/۲	۹/۵
کلسیم	میلی‌گرم	۲۲۶	۴۸	۲۰	۸۲
فسفر	میلی‌گرم	۵۵۰	۶۷	۴۸	۱۰۴
آهن	میلی‌گرم	۸/۴	۱	۰/۸	۴/۸
ویتامین A	واحدبین‌المللی	۸۰	۸۰	۴۰	۷۳۲۰
ویتامین B1	میلی‌گرم	۱/۱	۰/۲۵	۰/۸	۰/۰۲
ویتامین B2	میلی‌گرم	۰/۳	۰/۲	۰/۰۳	۰/۲۵

ویتامین B3	میلی‌گرم	۲/۲	۰/۸	۰/۲	۰/۴

همانطور که گفته شد سویا از نظر مواد پروتئینی بسیار قوی است و در کشورهای فقیر از آن به عنوان جانشین گوشت استفاده می‌کنند. در جدول زیر سویا با گوشت گاو مقایسه شده است.

مواد	سویا	گوشت گاو
آب	٪۹/۸۷	٪۷۴
پروتئین	٪۳۶/۶۷	٪۲۳/۷۴
چربی	٪۱۷	٪۲/۳
پتاسیم	٪۳/۱	٪۵۴
اسید فسفریک	٪۱/۴۷	٪۰/۶۶

همانطور که در جدول دیده می‌شود مقدار پروتئین سویا ۱/۵ برابر گوشت گاو می‌باشد و منبعی غنی از پروتئین است. برای درست کردن شیر سویا، دانه سویا را له کرده و به مدت ۲۴ ساعت در آب قرار میدهند، سپس آن‌را صاف کرده و به این ترتیب نوشابه‌ای مانند شیر بدست می‌آید که منبع غذائی خوبی است که می‌توان بجای شیر گاو مصرف کرد.

روغن سویا که از فشردن دانه‌های له شده سویا بدست می‌آید، رنگ زرد مایل به قرمز دارد و دارای بوی مخصوصی شبیه بوی لوبیا است و در حرارت ۱۵ درجه جامد می‌شود ولی در درجه حرارت معمولی حالت روان دارد.

خواص سویا

۱) سویا مقوی و بادشکن می‌باشد.

۲) سویا خنثی‌کننده مواد سمی است و درقدیم چینی‌ها به گوشت‌های مانده می‌زدند که با خوردن آن مسموم نشوند.

۳) دانه سویا، مدر، تب بر و ضد سم است.

۴) سُس سویا باعث ترشح بیشتر شیره معده می‌شود و بنابراین خوردن آن هضم غذاهای پروتئینی را افزایش می‌دهد.

۵) در چین دانهٔ سویا را به عنوان ضد سم مصرف می‌کنند.

۶) دانه سویا برای ناراحتی‌های بعد از زایمان و اختلالات نیروی جنسی مفید است.

۷) شیر سویا غذای مفیدی برای کودکان است.

۸) نان سویا برای مبتلایان به بیماری قند بسیار مفید است زیرا اولاً ارزش غذائی زیادی دارد ثانیاً مواد نشاسته‌ای که تبدیل به قند می‌شود در آن کم است.

۹) دانه‌های سبز سویا را له کرده و به صورت ضماد درآورید این ضماد برای زخم‌های آبله و سایر زخم‌ها مفید است همچنین برای رفع التهاب و قرمزی پای بچه‌ها که در اثر ادرار بوجود آمده مفید است.

۱۰) برگهای گیاه سویا ضد سم مار است و اگر محل مارگزیدگی را با آن ماساژ دهند سم را دفع می‌کند.

۱۱) سویا برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم و اشخاص ضعیف‌البنیه بسیار مفید است.

۱۲) سویا کلسترول خون را پائین می‌آورد. اشخاصی که کلسترول بالا دارند باید بجای گوشت و لبنیات از فرآورده‌های سویا استفاده کنند.

۱۳) نوعی مخمر از دانه سویا تهیه می‌شود که بنام مایکودرما Mycoderma معروف است. این مخمر شیرین و خنک‌کننده است و برای معالجهٔ رماتیسم و بخصوص رماتیسم زانوها مؤثر است. همچنین برای تقویت طحال و نرم کردن پوست به‌کار می‌رود.

۱۴) سُس سویا برای تحریک اشتها بکار می‌رود.

۱۵) سُس سویا را برای از بین بردن بوی گوشت به‌کار می‌برند.

۱۶) سُس سویا را به غذاهائی که تردید دارید سالم باشند بزنید؛ سم آن‌را خنثی می‌کند.

۱۷) سُس سویا، ملین، خنک‌کننده و ضد سم است.

۱۸) سُس سویا درمان‌کننده اگزما و جذام است.

۱۹) سُس سویا خطر سقط جنین در دوران بارداری را برطرف می‌کند.

۲۰) اگر ادرار کسی به‌خون آلوده است سُس سویا درمان آن است.

۲۱) سُس سویا برای سوختگی پوست مفید است.

۲۲) کسانی که مبتلا به بیماری قند هستند فرآورده‌های سویا به تنظیم انسولین خون آنها کمک می‌کند.

۲۳) فرآورده‌های سویا برای پیشگیری سرطان مفید است.

۲۴) سویا به فعالیت روده‌ها و دفع منظم سموم کمک می‌کند.

۲۵) سویا مقدار تری‌گلیسرید Triglyceride خون را پائین می‌آورد.

۲۶) برای تمیز کردن شریانها از فرآورده‌های سویا استفاده کنید. حتی آنها که مبتلا به تصلب شرائین و در معرض حمله قلبی هستند اگر از سویا استفاده کنند و گوشت را از برنامه غذائی خود حذف کنند به زودی شریانهای آنها تمیز و جوان خواهد شد.

۲۷) سویا سنگ کیسه صفرا را شکسته و خارج می‌سازد و اگر از فرآورده‌های سویا استفاده کنید در بدن شما سنگ کیسه صفرا تولید نخواهد شد. اگر سنگ کیسه صفرا دارید رژیم خود را به سویا تغییر دهید.

۲۸) سویا برای سلامت روده بزرگ و تنظیم تخلیه و دفع بسیار مفید است.

۲۹) سویا ماده‌ای مؤثر برای درمان سرطان کولون است.

۳۰) سویا به عنوان سوپ ضد سرطان در ژاپن مصرف می‌شود. این سوپ، میزو Miso نامیده می‌شود. تحقیقات نشان داده است که کسانی که ازاین سوپ می‌خورند کمتر به سرطان معده مبتلا می‌شوند.

۳۱) سویا از سرطان سینه جلوگیری می‌کند.

۳۲) سویا منبع غنی هورمون استروژن (Estogen) (هورمون زنانه) است بنابراین می‌تواند جانشین هورمون‌های مصنوعی در دوران یائسگی باشد. پس خانم‌ها در این دوران بهتر است از فرآورده‌های سویا استفاده کنند.

۳۳) فرآورده‌های سویا زیاد است و بسته به نوع سلیقه می‌توانید از آنها استفاده کنید مانند شیرسویا، شیر بریده سویا، آرد سویا، بلغور سویا، سویای بوداده، پروتئین سویا، سُس سویا، سویای تخمیر شده و جوانهٔ سویا.



لیمو ترش Lemon

نام علمی Cirus limon

حتماً شنیده‌اید که گفته‌اند سیب سلطان میوه‌هاست، ولی اگر خواص لیموترش را برای شما بشماریم مطمئناً قبول خواهید کرد که سلطان میوه‌ها لیموترش است.

لیموترش به علت داشتن خواص اسیدی، ضدعفونی‌کننده‌ای قوی است. حتی اگر در مسافرتها به آب آشامیدنی مشکوک هستید و می‌ترسید از آن بنوشید کافی است چند قطره آب لیموترش درآن بریزید. آب را کاملاً استرلیزه کرده و میکربهای موجود درآب را از بین می‌برد.

لیموترش به دلیل دارا بودن ویتامین «ث» ضد بیماری اسکوربوت است. خون را رقیق کرده و دستگاه هاضمه و ادرار را ضدعفونی می‌کند. لیموترش همچنین هضم غذا را تسریع می‌کند.

کسانی که می‌خواهند خود را لاغر کنند اگر صبح ناشتا آب یک لیموترش را با یک لیوان آب مخلوط کرده و مقدار کمی عسل به آن اضافه نمایند و آن‌را بنوشند تا ظهر گرسنه نخواهند شد و به این ترتیب از شر چربیهای اضافی راحت خواهند شد.

بهترین کلسیم آن است که از پوست تخم مرغ و آب لیمو تهیه شود. برای تهیه کلسیم طبیعی یک عدد تخم مرغ را تمیز شسته و در یک لیوان بگذارید و روی آن آب یک لیموترش را بریزید و آن‌را مدت دو سه ساعت در جای خنکی بگذارید، سپس تخم مرغ را درآورده و آب لیمو را که دارای مقدار زیادی کلسیم (از حل شدن پوست تخم مرغ) است می‌توانید روی سالاد ریخته و یا با عسل یا شکر شیرین کرده بنوشید. از تخم مرغ هم که پوست آن نرم شده هنوز می‌توانید استفاده کنید.

برای گلودرد بهترین دارو لیموترش است. یک قاشق چایخوری آب لیموترش را درآب نیم گرم بریزید و با آن غرغره کنید، ورم گلو و گلودرد را برطرف خواهد.کرد.

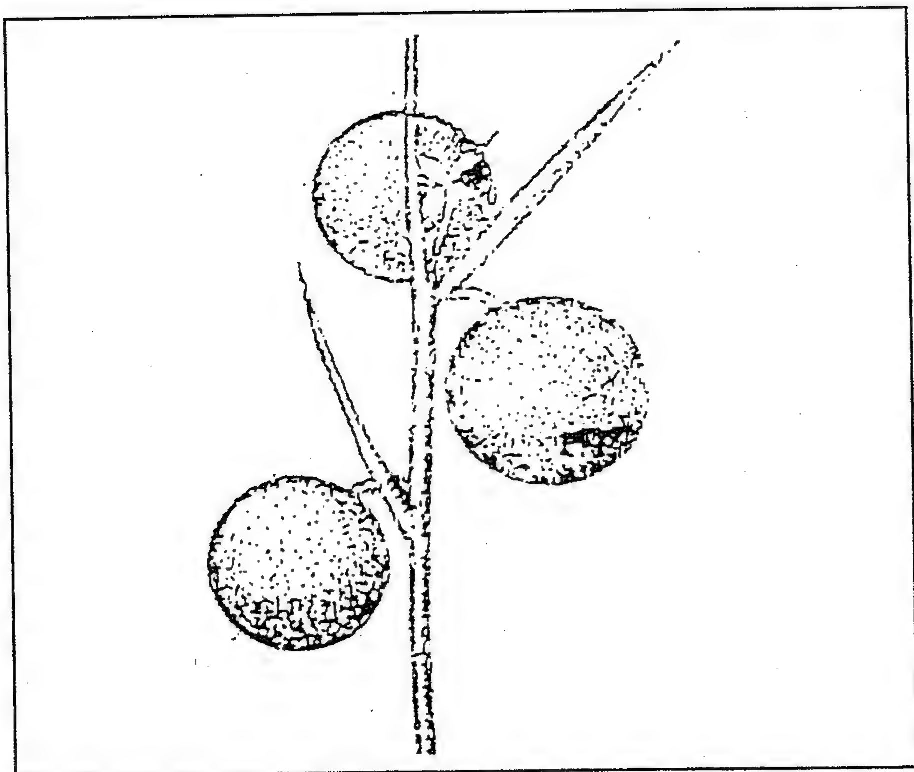
برای گرفتگی بینی و زکام کافی است چند قطره آب لیمو را با یک قاشق چایخوری آب مخلوط کرده و در بینی بچکانید. برای رفع کرم باید از تمام لیمو استفاده کرد. به این ترتیب که باید یک لیموترش را با پوست و هسته له کنید و آن‌را با یک لیوان آب سرد و یک قاشق عسل مخلوط کرده و به مدت یک ساعت قبل از خواب بنوشید.

برای جلوگیری از خونریزی بینی کافی است که یک تکه پنبه را آغشته به آب لیمو کرده و در سوراخ بینی بگذارید؛ خون دماغ را برطرف خواهد کرد.

اگر در صورت شما لکه و جوش قرمز رنگ وجود دارد درمان آن با آب لیمو و نمک است. به این ترتیب که در مقداری آب لیمو نمک بزنید و آن‌را با پنبه روی صورت خود بمالید لکه‌ها و جوشها را برطرف می‌کند.

بهترین دارو برای دست شما مخلوط گلیسرین و آب لیمو است. آب لیمو و گلیسرین را به نسبت مساوی مخلوط کنید و به دستهای خود بمالید. ببینید که چقدر پوست دستها صاف می‌شود. در زمستان برای جلوگیری از سرمازدگی، دستهای خود را با آب لیمو ماساژ دهید.

خوردن آب لیمو سنگهای کلیه را نیز دفع می‌کند.



مارچوبه Asparagus

نام علمی Asparagus officinalis

مارچوبه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا ۱/۵ متر می‌رسد و دارای شاخه‌های نسبتاً چوبی و صاف می‌باشد.

مارچوبه بصورت خودرو در اکثر نقاط دنیا می‌روید. برگهای آن فلسی شکل بوده که از کنار آنها شاخه‌هائی باریک و دراز و سبز رنگ به صورت دسته‌های ۳ تا ۸ تائی خارج می‌شود.

ساقه‌های نرم و ریزوم این گیاه فلس مانند و پوشیده از ریشه‌های متعدد به رنگ خاکستری است که همان قسمت خوراکی این گیاه می‌باشد. گلهای آن که در اوائل تابستان ظاهر می‌شود به صورت آویخته و زرد رنگ است.

میوهٔ مارچوبه قرمز رنگ و دارای دانه‌های سیاه متعدد می‌باشد.

به خاطر زیبایی‌اش، این گیاه را برای تزئین در باغچه‌ها می‌کارند. مارچوبه را در اوائل پائیز می‌چینند.

این گیاه از قدیم‌الایام مورد استفادهٔ بشر بوده است حتی در اهرام ثلاثهٔ مصر نقاشی‌هائی از مارچوبه وجود دارد.

مارچوبه را فنیقی‌ها به یونان و روم بردند و در قرن شانزدهم به انگلستان راه یافت و از آنجا به نقاط دیگر اروپا رسید.

مارچوبه را می‌توان به صورتهای مختلف مصرف کرد. باید مارچوبه را با کمی آب و حرارت کم در ظرف‌های ضد زنگ پخت و تقریباً نیمه خام آن‌را برداشت. آب مارچوبه را دور نریزید و ازآن برای سوپ استفاده کنید زیرا دارای ویتامین و املاح می‌باشد. وقتی که مارچوبه می‌خرید دقت کنید که تازه باشد.

شاخه‌های مارچوبهٔ تازه، راست و نرم بوده و نوک آن نباید باز شده باشد و اگر فلسهای نوک آن باز باشد نشانهٔ این است که گیاه مدت زیادی مانده و کهنه شده است.

برای نگهداری مارچوبه، آن‌را در پارچه‌ای مرطوب ببندید و در یخچال قرار دهید زیرا گرما و خشکی آن‌را از بین می‌برد.

ترکیبات شیمیائی مارچوبه

مارچوبه دارای آسپاراژین Asparagin، کونی فرین Coniferine، اینوزیت، تانن، اسید گالیک، آسپاراگوز Asparagose و اسید سوکسی نیک Succenique Acid می‌باشد. دانهٔ آن دارای ۱۵٪ مواد روغنی می‌باشد. این روغن زرد مایل به قرمز است.

مواد موجود در، صد گرم مارچوبه به صورت زیر است:

آب	۹۰	گرم
پروتئین	۲/۵	گرم
چربی	۰/۲	گرم
مواد نشاسته‌ای	۴/۲	گرم
سدیم	۲	میلی‌گرم
کلسیم	۲۲	میلی‌گرم

فسفر	۶۰	میلی‌گرم
آهن	۱/۱	میلی‌گرم
پتاسیم	۲۷۵	میلی‌گرم
ویتامین A	۹۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۲	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۲	میلی‌گرم
ویتامین B3	۱/۵	میلی‌گرم
ویتامین C	۳۵	میلی‌گرم

خواص درمانی مارچوبه

از نظر طب قدیم ایران مارچوبه گرم و خشک است. بنابراین آنهائی که سرد مزاج هستند باید آن‌را با عسل، و آنهائی که گرم مزاج می‌باشند آن‌را با سرکه بخورند.

مارچوبه گیاهی است ادرارآور و دارای خواص زیادی است:

۱) خوردن آن دید چشم را تقویت می‌کند.

۲) چنانچه در ابتدای شروع آب آوردن چشم، مار چوبه بخورید، بیماری را متوقف می‌کند.

۳) برای تقویت نیروی جنسی مفید است.

۴) ضعف مثانه را برطرف می‌کند.

۵) برای تقویت قلب مفید است.

۶) یرقان، خستگی و ضعف کبد را معالجه می‌کند.

۷) ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

۸) تب بر است.

۹) درمان کنندهٔ درد روده‌هاست.

۱۰) برای بیماری سینه مفید است.

۱۱) مارچوبه به علت داشتن کلروفیل خون‌ساز است و کسانی که کم خون هستند باید از این گیاه استفاده کنند.

۱۲) مارچوبه چون دارای آب زیادی است بنابراین تمیز کنندهٔ بدن از مواد سمی است.

۱۳) مارچوبه به ساختن گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند.

۱۴) به غیر از پختن، مورد دیگر استفاده از مارچوبه، دم کرده آن است.

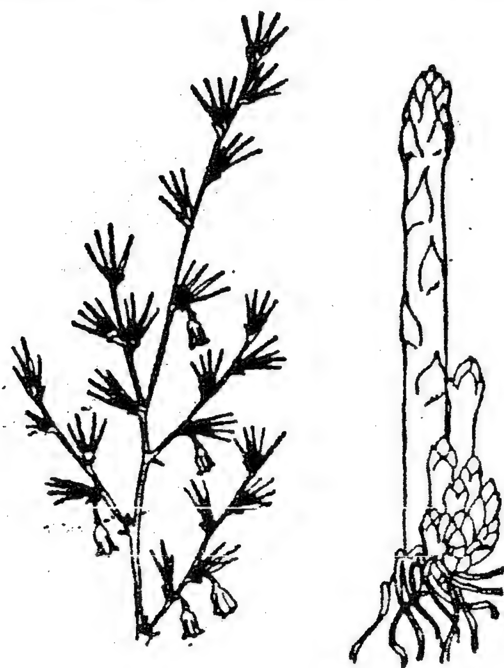
دم کردهٔ مارچوبه را به این صورت تهیه کنید:

چند شاخهٔ مارچوبه را درداخل یک لیتر آب‌جوش بریزید و مقداری هم رازیانه و جعفری به آن اضافه کرده و بگذارید مدت پنج دقیقه دم بکشد. از این دم کرده به مقدار دو تا سه فنجان در روز برای تسکین و آرامش قلب استفاده کنید.

مضرات مارچوبه

آنهائی که مبتلا به ورم مجاری ادرار و یا اشخاصی عصبانی هستند، مارچوبه را نباید مصرف کنند.

مارچوبه همچنین برای مبتلایان به رماتیسم و سنگ کلیه خوب نیست.





مامیران کبیر Greater Celandine

نام علمی Chelidonium majus

مامیران کبیر گیاهی است چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر نیز می‌رسد. این گیاه بومی آسیا و اروپا می‌باشد.

برگهای آن به رنگ سبز کبود و دندانه دار و گلهای آن زرد رنگ و به صورت چتر می‌باشد.

میوهٔ مامیران باریک و دراز بوده که دانه‌ها در داخل آن قرار گرفته‌اند و شیره‌ای زرد رنگ در آن وجود دارد که پوست را می‌سوزاند و برای از بین بردن میخچه پا به‌کار می‌رود.

مامیران کبیر معمولاً در روی دیوارهای کهنه، نقاط متروک و خرابه‌ها و حاشیه جاده‌ها می‌روید.

این گیاه در شمال ایران، گیلان و مازندران به حالت خودرو وجود دارد.

ترکیبات شیمیائی

این گیاه سمی است و استفاده زیاد از آن موجب تشنج و فلج می‌شود.

مامیران کبیر دارای آلکالوئیدهای مختلفی مانند چلیدونین Chelidonine، همیوچلیدونین Hemochelidonine، کلریتین Chloritine، پروتوپین Protopine، آلیری توپین Allyeritopine، هربرین Herberine و اسپارتئین Sparteine می‌باشد. در مامیران کبیر همچنین نمک‌های کلسیم، منیزیوم و آمونیم، مواد رزینی و موسیلاژ موجود است.

صور داروئی

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم برگ خشک و یا ریشهٔ مامیران را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت ده دقیقه بجوشد سپس آن‌را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

دم کردهٔ مامیران: ۳۰ گرم برگ خشک مامیران را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و مصرف کنید.

تنتور مامیران: این تنتور را می‌توانید از فروشگاههای Health Food خریداری کنید و یا مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک یا ریشهٔ مامیران را در ۵۰۰ گرم الکل سفید خیس کرده و بگذارید برای مدت دو هفته بماند. البته هر روز آن‌را تکان دهید. پس از این مدت آن‌را صاف کرده و در شیشهٔ دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵ - ۱۰ قطره سه بار در روز است.

شیرهٔ مامیران: برای استفادهٔ از شیرهٔ مامیران آن‌را با عسل مخلوط کرده و استفاده کنید.

خواص طبی مامیران کبیر

تمام قسمت‌های این گیاه و شیرهٔ آن مصرف داروئی دارند. البته ریشهٔ آن قوی‌تر از بقیه قسمت‌های آن است.

۱) جوشانده و یا دم کرده مامیران برای درمان سرطان معده به‌کار می‌رود.

۲) در معالجه آسم اثر مفید دارد.

۳) تشنج را برطرف می‌کند.

۴) فشار خون را پائین می‌آورد.

۵) ادرارآور و ملین است.

۶) خواب‌آور است و اگر می‌خواهید خواب عمیقی داشته باشید یک فنجان دم کرده ریشه مامیران را یکساعت قبل از رفتن به رختخواب بنوشید.

۷) درمان‌کننده تصلب شرائین است.

۸) ورم پلک چشم را برطرف می‌کند و برای این منظور چشم را با جوشانده مامیران بشوئید.

۹) دردهای سرطانی را ساکت می‌کند.

۱۰) برای معالجه آنژین دوپواترین از آن استفاده کنید.

۱۱) برای درمان آب آوردن بدن مفید است.

۱۲) سنگ کلیه را خرد کرده و دفع می‌کند.

۱۳) برای معالجه نقرس مفید است.

۱۴) تقویت‌کننده بدن می‌باشد و برای برطرف کردن ضعف بدن و مخصوصاً در دوران نقاهت بعد از عمل جراحی مؤثر است.

۱۵) داروی خوبی برای برطرف کردن بیماریهای کبدی است.

۱۶) برای درمان زخم‌های عفونی، ریشه له شده مامیران را مانند ضماد روی زخم بگذارید.

۱۷) شیره مامیران داروی مؤثری برای از بین بردن زگیل و یا میخچه‌ها است. این شیره را با گلیسرین به نسبت مساوی مخلوط کرده و روی زگیل یا میخچه بگذارید آن‌را از بین می‌برد.

مضرات مامیران

مصرف زیاد مامیران کبیر تولید مسمومیت می‌کند و حتی استفاده زیاد آن به صورت له شده روی زخم‌ها نیز همین خطر را دارد زیرا از راه پوست جذب بدن می‌شود. بنابراین باید مصرف آن با دستور پزشک باشد.



مـوز Banana

نام علمی Musa sapientum

موز گیاهی است علفی که مانند درختچه است. برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا ۲ متر می‌رسد. گلهای آن مجتمع و به صورت سنبله است. میوهٔ آن ابتدا سبز و بعد از رسیدن به رنگ زرد درمی‌آید.

موز از چهار هـزار سـال قـبل در هـندوستان کشت مـی‌شده است. در سـال ۱۴۸۲ پرتقالیها موز را در سواحل گینه پیدا کردند وبه جـزائـر قـناری بـردند و سـپس بـوسیلهٔ میسیونرهای مذهبی اسپانیولی به نواحی حاره آمریکا برده شد و اکنون مـوز در تـمام مناطق گرمسیر دنیا کشت می‌شود.

یکی از انواع موز که درختچه کوچکی بنام Plaintain دارد برای پختن مناسب است.

موز را هنگامی که هنوز سبز است از درخت می‌چینند و به مناطق مختلف فرستاده و

در آنجا با گرما دادن آن‌را می‌رسانند.

موز انواع مختلف دارد. یک نوع آن بسیار درشت و نوعی از آن هم خیلی ریز است که مزه شیرینی دارد.

در کشورهای استوائی معمولاً موز را می‌پزند و همراه با برنج و لوبیا می‌خورند. در کشورهای آمریکایِ لاتین موز را ورقه ورقه کرده و در آفتاب خشک می‌کنند.

هنگامی که موز انتخاب می‌کنید باید پوست آن زرد و سفت و روی آن لکه‌های سیاه وجود داشته باشد و این نشانهٔ موز رسیده است. موز نارس به دلیل نشاسته زیاد هضمش سنگین است.

ترکیبات شیمیائی موز

قندی که در موز وجود دارد به سرعت قابل جذب است.

در، صد گرم موز، مواد زیر وجود دارد:

انرژی	۱۰۰ کالری
آب	۷۰ گرم
پروتئین	۰/۸ گرم
چربی	۰/۲ گرم
قند	۶/۵ گرم
کلسیم	۸ میلی‌گرم
فسفر	۲۵ میلی‌گرم
آهن	۰/۷ میلی‌گرم
سدیم	۱ میلی‌گرم
پتاسیم	۳۷۰ میلی‌گرم
ویتامین A	۱۹۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۵ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۶ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۰۷ میلی‌گرم

ویتامین C ۱۰ میلی‌گرم

در موز همچنین چند ماده شیمیائی بسیار مهم مانند سروتونین Serotonine (رل مهمی در خواب و تنظیم حالات بدن بازی می‌کند)، نوروپی نفرین Noropinephrine (هورمونی است که غده آدرینال ترشح می‌کند و باعث منقبض شدن رگها می‌گردد)، دوپامین Dopamin (که فشار خون را بالا می‌برد) وکاته چولامین Cutecholamine (که روی سیستم اعصاب، قلب، حرارت بدن و عضلات روده و معده اثر می‌گذارد) وجود دارد.

خواص طبی موز

موز از نظر طب قدیم ایران معتدل و تر است و خون را غلیظ می‌کند. موز انرژی زیادی دارد و چون نرم هم هست غذای خوبی برای کودکان و اشخاص مسن می‌باشد.

۱) به دلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه‌ها می‌باشد.

۲) موز ملین بوده و همچنین درمان اسهال و اسهال خونی است.

۳) موز خون‌ساز است بنابراین اشخاص لاغر وکم خون حتماً باید موز بخورند.

۴) برای درمان بیماری قند گلهای موز را پخته و بخورید.

۵) برای درمان خارش و ریزش مو، موز را له کرده و با سرکه و آبلیمو مخلوط کنید و به نقاطی که موی آن ریخته و یا خارش دارد بمالید.

۶) موز تقویت‌کننده معده و نیروی جنسی است.

۷) موز درمان زخم روده و معده می‌باشد.

۸) در بعضی از کشورها موز نارس را خشک کرده و پودر می‌کنند و گرد آنرا به بیمارانی که مبتلا به زخم اثنی عشر و معده هستند می‌دهند تا آن را درمان کند؛ زیرا موز یک لایه مقاوم اسید روی معده و روده می‌کشدکه اسید معده نمی‌تواند به آن آسیب برساند.

۹) گرد موز همچنین داروی خوبی برای پائین آوردن کلسترول است.

۱۰) شیرهٔ گلهای موز درمان‌کننده اسهال خونی است.

۱۱) گرد موز خشک شده مقوی بدن است.

۱۲) گرد گلهای خشک شدهٔ موز را با کمی نمک و آب مخلوط کنید داروی آرام‌بخش قلب است.

۱۳) جوشانده موز خونریزی رابند می آورد.

۱۴) جوشانده ریشه و پوست درخت موز را در حمام برای معالجه سرطان معده به‌کار می‌برند. برای این منظور باید این جوشانده را در وان حمام ریخت و مدتی در وان دراز کشید.

۱۵) ضماد برگ درخت موز برای درمان ورم و سوختگی مفید است.

۱۶) ریشه موز دفع‌کننده کرم معده است.

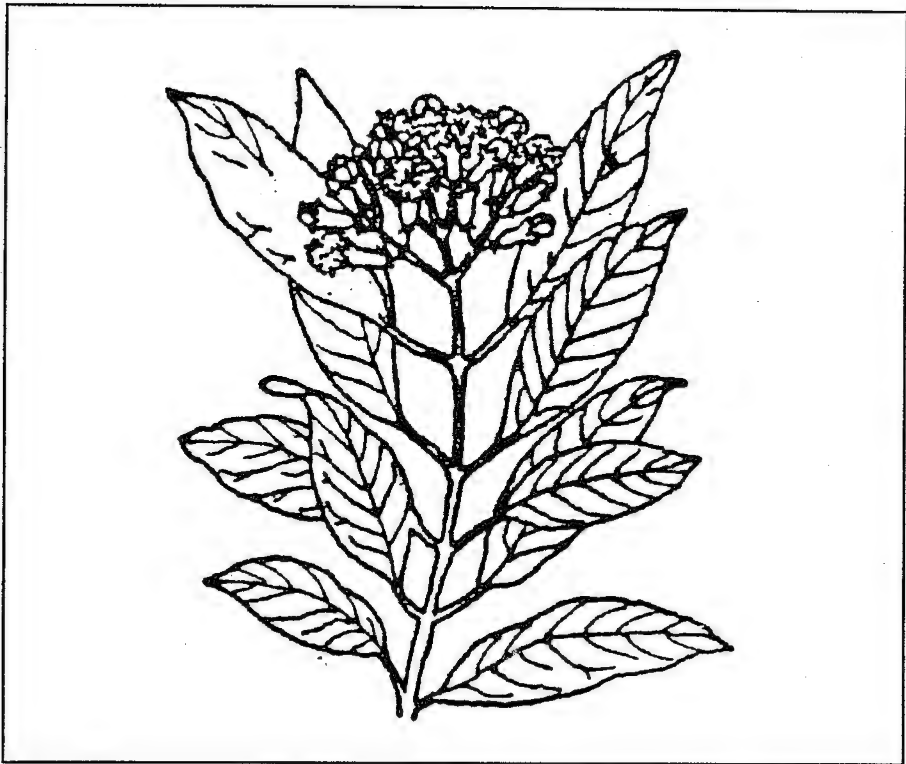
۱۷) موز نفاخ است و خوردن زیاد آن خصوصاً در سردمزاجان، تولید گاز معده می‌کند. برای رفع این عارضه باید پس از موز کمی نمک خورد.

۱۸) موز تأثیر خوبی در تأمین رشد و تعادل سیستم اعصاب دارد.

۱۹) برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید.

۲۰) موز مدر (ادرارآور) است.

۲۱) موز به علت قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضراست و نباید در خوردن آن افراط کنند.



میخک Clove

نام علمی Caryophillium aromaticus

درخت میخک بومی جزائر اندونزی و اقیانوسیه است و به علت زیبائی خاصی که دارد امروزه در بیشتر نقاط دنیا به عنوان درخت زینتی پرورش داده می‌شود. البته در مناطق سردسیر این گیاه در گلخانه نگهداری می‌شود. در قدیم‌الایام میخک ادویه‌ای گران قیمت بوده که تنها پادشاهان و ثروتمندان می‌توانستند از آن استفاده کنند.

میخک درختی است کوچک و مخروطی شکل که برگهای آن هیچوقت زرد نمی‌شود و در تمام طول سال سبز است. ارتفاع این درخت تا ۱۰ متر می‌رسد. برگهای آن نوک تیز و بیضوی و دم برگهای آن قرمز رنگ است و به درخت زیبائی مخصوصی می‌دهد.

گلهای میخک کوچک و مجتمع به صورت خوشه‌هائی شامل ۱۰ تا ۲۵ گل می‌باشد. وجه تسمیهٔ این درخت این است که غنچه‌های خشک شده آن کوچک و به طول یک

سانتیمتر بوده و بشکل میخ کوچک می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی

غنچه‌های درخت میخک را پس از باز شدن یعنی قبل از اینکه رنگ خاکستری و ارغوانی آن تبدیل به قرمز شود باید چیده و خشک نمود. میخکی که بعنوان ادویه و دارو به‌کار می‌رود پودر این غنچه‌ها می‌باشد.

میخک دارای ۱۶٪ و ساقه‌های درخت در حدود ۵٪ و برگهای آن دارای ۲٪ اسانس روغنی می‌باشند که از تقطیر این قسمت‌ها بدست می‌آید.

اسانس میخک دارای بوئی قوی و طعمی سوزاننده می‌باشد. این اسانس سفید رنگ بوده که اگر در مجاورت هوا قرار گیرد رنگ آن تیره و غلیظ می‌شود.

اسانس میخک دارای اوژنول Eugenol، کاربوفیلین Cafrbophylin، الکل بنزیلیک، بنزوات دومتیل، فورفورول Furfurol و اتیلن می‌باشد.

اوژنول که ماده اصلی میخک می‌باشد، آرام‌کننده و ضدعفونی‌کننده است و از آن در دندانپزشکی برای تسکین درد دندان استفاده می‌کنند.

خواص طبی میخک

میخک یعنی خشک شدهٔ غنچه درخت میخک از دوهزار سال پیش به‌عنوان ادویه به‌کار می‌رفته است. میخک از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است.

۱) برای رفع دندان درد و گوش درد یک قطره از اسانس میخک و یا روغن آنرا روی دندان بمالید و یا در گوش بچکانید.

۲) میخک تقویت‌کننده مغز می‌باشد و کسانی‌که حافظه ضعیف دارند باید از دم‌کرده میخک استفاده کنند.

۳) میخک از سرطان جلوگیری کرده و حتی درمان‌کننده سرطان می‌باشد.

۴) حالت تهوع و استفراغ را برطرف می‌کند. برای این منظور می‌توان دو قطره از اسانس میخک را در یک لیوان آب ریخت و نوشید و یا از یک فنجان دم‌کرده میخک

استفاده کرد.

۵) برای رفع سردرد مفید است.

۶) در برطرف کردن فلج و لقوه مؤثراست.

۷) ضعف اعصاب را درمان می‌کند.

۸) جویدن میخک بوی بد دهان را برطرف می‌کند ولی مواظب باشید که با زبان تماس نگیرد زیرا باعث سوزش زبان می‌شود.

۹) برای رفع تنگی نفس مفید است.

۱۰) کسانی‌که مبتلا به بیماری وسواس هستند برای درمان آن باید میخک بخورند.

۱۱) مقوی معده و جهازهاضمه است.

۱۲) کبد و کلیه را تقویت می‌کند.

۱۳) برای تقویت نیروی جنسی سردمزاجان مفید است. به‌این منظور باید ۲ گرم از پودر میخک را با شیر مخلوط کرده و هر روز به‌مدت یک هفته از آن استفاده کرد.

۱۴) سکسکه را برطرف می‌کند.

۱۵) کسانیکه قطره قطره ادرار می‌کنند برای درمان آن باید چای میخک بنوشند.

۱۶) برای درمان نازائی و تقویت رحم باید از ۴ گرم میخک هر روز بطور مرتب بین دو پریود استفاده نمود.

۱۷) میخک اشتهاآور است.

۱۸) بدن را تقویت می‌کند.

۱۹) میخک ضدعفونی‌کننده بسیار خوبی است.

می‌توان از آن به‌عنوان کمپرس برای شستشوی زخم‌ها استفاده کرد. جراحان و ماماها و پرستاران از اسانس میخک برای ضدعفونی کردن دست‌های خود استفاده می‌کردند.

۲۰) برای ترمیم قرنیه چشم و برطرف کردن لکه در چشم، می‌توان چند قطره از محلول آبی میخک در چشم چکانید.

۲۱) برای آسان کردن زایمان، خانم‌های حامله باید در ماههای آخر بارداری هر روزه از چای میخک استفاده کنند و حتی در اطاق زایمان نوشیدن چای میخک، زایمان را تسهیل می‌کند.

۲۲) میخک تب بر است.

۲۳) میخک کرم را از بین می‌برد، و داروهای کرم کش دارای میخک می‌باشند.

۲۴) برای گردش خون و قلب مفید است.

۲۵) اسهال و دل درد را درمان می‌کند.

۲۶) برای تقویت زنان بعد از زایمان به آنها چای میخک بدهید.

۲۷) برای برطرف کردن دردهای رماتیسمی ۲ تا ۴ قطره روغن میخک را با ۵۰ گرم روغن بادام مخلوط کرده و روی قسمت‌های دردناک بمالید.

۲۸) برای درمان کمردرد، چای میخک و یا دوقطره اسانس میخک را با آب گرم و یا چائی مخلوط کرده و بنوشید.

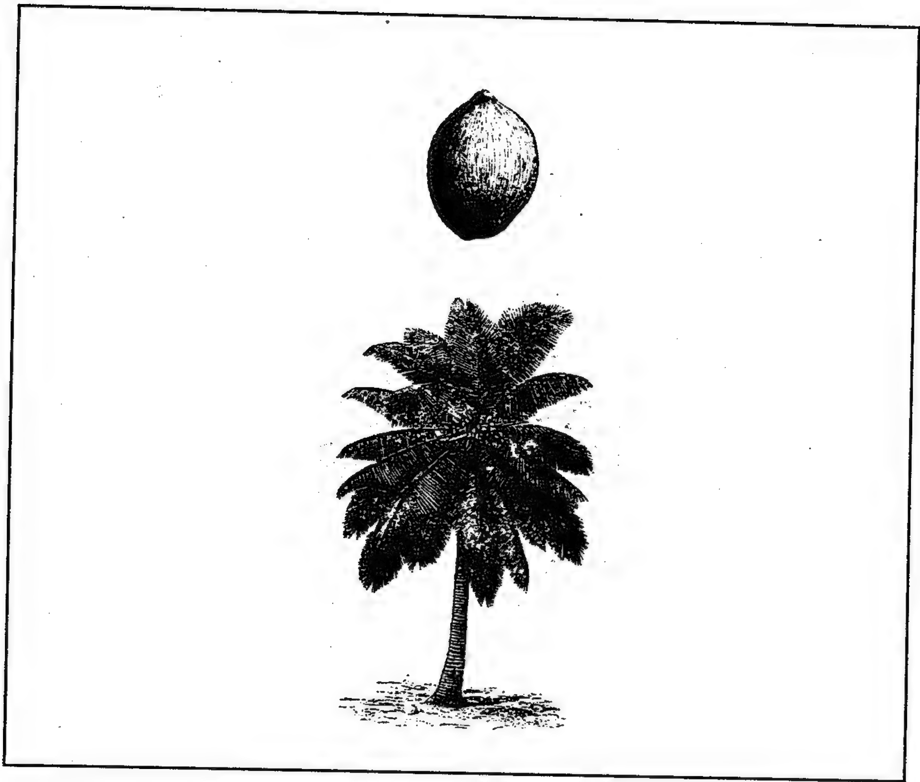
۲۹) نوشیدن یک فنجای چای میخک بعد از غذا، گاز و درد معده را از بین می‌برد.

۳۰) استفاده از میخک گرفتگی عضله را از بین می‌برد.

برای تهیه چای یا دم کردهٔ میخک مقدار ۱۰ گرم میخک را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت ۵ دقیقه دم کنید.

مضرات میخک

همانطور که گفته شد میخک بسیار گرم است و بنابراین برای گرم مزاجان مناسب نیست و ممکن است باعث ناراحتی کلیه و روده‌ها شود. این افراد باید میخک را با صمغ عربی مخلوط کرده و بخورند.



نارگیل Coconut

نام علمی Cocos nucifera

نارگیل در حدود سه هزار سال پیش در جنوب آسیا کشت شده است. در حال حاضر درخت نارگیل در تمام مناطق استوائی وجود دارد.

مردم اقیانوس آرام، نارگیل را به عنوان یک غذای اصلی مصرف می‌کنند و از تمام قسمت‌های این درخت استفاده می‌برند. ضرب المثلی دراین مناطق وجود دارد که می‌گوید هرکس که درخت نارگیل می‌کارد برای خودش و برای بچه‌هایش، لباس، ظرف، نوشابه، غذا و خانه درست می‌کند.

درخت نارگیل در سال هفتم شروع به میوه دادن می‌کند و دروان باروری آن تا هشتاد سال است.

نارگیل معمولاً از هندوراس، پاناما و جمهوری دومینیکن به کانادا وارد می‌شود.

مقدار بسیار کمی نارگیل در فلوریدا تولید می‌شود که به مصرف داخلی می‌رسد.

نارگیل درختی است که بطور قائم بالا می‌رود. ارتفاع آن به ۳۰ متر و قطر تنه آن تا یک متر می‌رسد.

برگهای آن بزرگ و دراز بطول ۴ تا ۵ متر و مرکب از چند برگچه باریک و دراز است. طول برگچه‌ها حدود یک متر می‌باشد. رنگ برگ‌ها سبز روشن است.

میوه نارگیل، مانند خوشه، شامل چندین نارگیل با اندازه‌های مختلف است.

میوه نارگیل کروی شکل است که قسمت خارجی آن ضخیم و سفت و متشکل از الیاف نباتی و داخل آن نیز صاف و سخت می‌باشد. در قاعده نارگیل سه سوراخ دیده می‌شود که چشم‌های نارگیل نامیده می‌شوند. برای استفاده از مایع داخل نارگیل که شیر آن است، این سوراخها را باید با جسم نوک تیزی سوراخ کرد و مایع درون آنرا بیرون آورد. سپس با چکش آنرا بشکنید و از گوشت داخل آن استفاده کنید. البته می‌توانید بعد از بیرون کشیدن شیر، نارگیل را در داخل فر در درجه حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت نیم ساعت قرار دهید تا نارگیل خود بخود بشکند.

درخت نارگیل در هر سال حدود پنجاه عدد نارگیل می‌دهد. نارگیل هنگامی‌که نارس است مقدار بیشتری شیر دارد ولی بتدریج که میوه می‌رسد مقدار شیر آن کمتر می‌شود.

برای خرید نارگیل همیشه میوه‌ای را انتخاب کنید که سنگین باشد ضمناً آنرا تکان دهید که صدای شیر داخل آنرا بشنوید زیرا نارگیل اگر بدون شیر باشد حتماً کهنه است و یا این که شیرش بیرون آمده و هوا کشیده و خراب شده است.

ترکیبات شیمیائی نارگیل

گوشت نارگیل دارای آنزیم‌های مختلف مانند انورتین، اکسیداز و کاتالاز می‌باشد.

در شیر نارگیل اسیدهای آمینه مختلفی مانند هیستیدین Histidine آرژینین Arginin، لیزین، تایروزین، تریپتوفان، پرولین Proline، لوسین Leucine و آلانین Alanine موجود است.

حدود ۶۰٪ گوشت نارگیل روغن است. روغن نارگیل دارای اسیدهای چرب مانند اسید لاریک Lauric Acid، اسید میریستیک و چند اسید چرب دیگر می‌باشد.

در، صد گرم گوشت تازه نارگیل، مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۵۰	کالری
پروتئین	۳/۵	گرم
آب	۵۰	گرم
چربی	۳۵	گرم
موادنشاسته‌ای	۹	گرم
کلسیم	۱۲	میلی‌گرم
فسفر	۹۵	میلی‌گرم
آهن	۱/۸	میلی‌گرم
سدیم	۲۵	میلی‌گرم
پتاسیم	۲۵۰	میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۰۵	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۲	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۵	میلی‌گرم
ویتامین C	۳/۲	میلی‌گرم

همانطور که گفته شد به مایعی که در داخل نارگیل وجود دارد شیر نارگیل گفته می‌شود ولی باید اضافه کرد که با له کردن و چرخ کردن گوشت سفید نارگیل نیز شیری بدست می‌آید که به آن نیز شیر نارگیل گفته می‌شود و در اکثر موارد منظور از شیر نارگیل این شیر است که از گوشت سفید نارگیل گرفته می‌شود.

شیر نارگیل یک غذای کامل بوده که می‌توان آن‌را با شیر مادر مقایسه نمود.

در ۱۰۰ گرم شیر نارگیل مواد زیر موجود است:

پروتئین	۳/۲	گرم
آب	۶۵	گرم
چربی	۲۵	گرم
موادنشاسته‌ای	۵	گرم
کلسیم	۱۶	میلی‌گرم

فسفر	۱۰۰ میلی‌گرم
آهن	۱/۵ میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۰۳ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۱ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۸ میلی‌گرم
ویتامین C	۲ میلی‌گرم

خواص طبی

گوشت سفید نارگیل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و شیر نارگیل کمی گرم و مرطوب است.

اگر بر ساقه درخت نارگیل شکاف داده شود مایعی با طعم شیرین و مطبوع از آن خارج می‌شود. در بعضی از کشورها با تخمیر این مایع شراب و الکل و سرکه درست می‌کنند.

۱) نارگیل به دلیل داشتن چربی زیاد و مواد مغذی چاق‌کننده است.

۲) حرارت داخلی بدن را افزایش می‌دهد.

۳) برای خوشبو کردن دهان مفید است.

۴) مواد بلغمی سرد و سودائی را از بدن خارج می‌سازد.

۵) ضعف کبد را درمان می‌کند.

۶) برای برطرف کردن بواسیر مفید است.

۷) اگر کلیه شما سرماخورده و کمر درد دارید از نارگیل استفاده کنید تا درد را از بین ببرد.

۸) ادرار را زیاد می‌کند.

۹) درد مثانه را رفع می‌کند.

۱۰) زخم‌های داخل بدن را مداوا می‌کند.

۱۱) در مردان مقدار اسپرم را افزایش می‌دهد.

۱۲) نارگیل را اگر با شکر بخورید خون‌ساز است.

۱۳) کرم معده و روده و کرم کدو را از بین می‌برد.

۱۴) برای تقویت دستگاه هاضمه مفید است.

۹۵) برای سفیدی و جلای دندانها، خاکستر پوست نارگیل را به دندانها بمالید.

۱۶) پوست ریشه درخت نارگیل قابض است، بنابراین از آن برای رفع خونریزی و بند آمدن خون استفاده می‌شود.

۱۷) ریشه درخت نارگیل ضد تب و ادرارآور است.

۱۸) ریشه درخت نارگیل برای ناراحتی‌های کبدی مانند یرقان مفید است.

۱۹) دم کرده ریشه درخت نارگیل برای معالجه اسهال خونی مفید است.

۲۰) برای دفع سنگ کلیه شیر نارگیل را با برگ سنا مخلوط کرده و بنوشید.

خواص شیر نارگیل

۱) شیر نارگیل هم ملین و هم ضد اسهال است.

۲) برای رفع اسهال خونی مفید است.

۳) برای برطرف کردن آب آوردگی بدن از شیر نارگیل استفاده کنید.

۴) شیر نارگیل ضد سم است.

۵) برای پائین آوردن تب مفید است.

۶) ذغال پوست نارگیل جذب‌کننده گازهای سمی است و به دلیل این خاصیت در جنگ جهانی اول در ماسک‌های ضد گاز بکار می‌رفت.

۷) برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است.

خواص روغن گوشت نارگیل

روغن نارگیل از تقطیر گوشت سفید نارگیل بدست می‌آید:

۱) برای معالجه بیماریهای پوستی به‌کار می‌رود.

۲) حافظه و هوش را تقویت می‌کند.

۳) درد مثانه را رفع می‌کند.

۴) برای از بین بردن گاز معده به‌کار می‌رود.

۵) کرم کدو و کرم روده را دفع می‌کند.

۶) در درمان کمر درد مؤثر است.

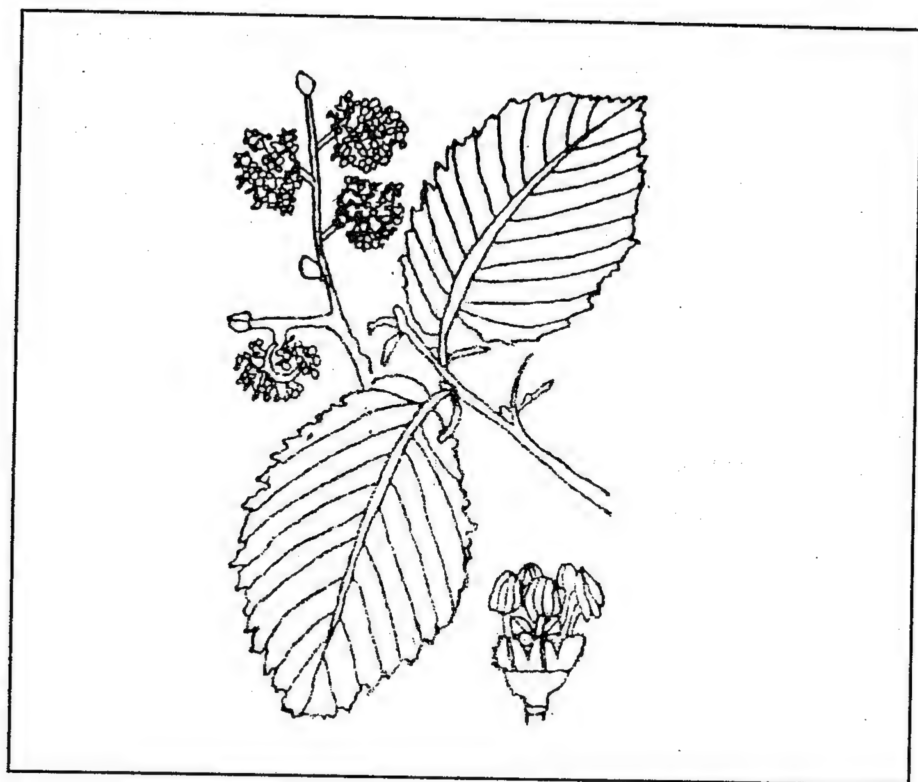
۷) معالج بواسیر است.

۸) محرک نیروی جنسی است.

مضرات نارگیل

نارگیل دیر هضم است و در بدن خلط تولید می‌کند، بنابراین بهتر است با شکر خورده شود.

چون نارگیل گرم است ممکن است در گرم مزاجان اشکالاتی تولید کند، این‌گونه افراد باید آن‌را با میوه‌های ترش، لیمو و یا هندوانه بخورند. خوردن آن برای سردمزاجان و سالمندان بسیار مفید است و اشکالی تولید نمی‌کند.



درخت نارون (اوجا) Elm Tree

نام علمی Ulmus carpinifolia

«ضدسنگ کلیه و مثانه»

درخت نارون را از قدیم‌الایام می‌شناخته و از آن استفاده می‌کرده‌اند. در قرون وسطی از برگ و پوست درخت برای مداوای امراض گوناگون استفاده می‌شده است.

نارون یا اوجا درختی است بلند و دارای پوست خشن و شکاف دارکه بسیار سریع رشد می‌کند. معمولاً به صورت خودرو در حاشیه جنگل‌ها، مناطق کوهستانی و کنار جاده‌ها می‌روید. در آسیا و اروپا و آمریکا و در مناطق شمالی ایران وجود دارد.

ارتفاع این درخت گاهی به ۳۰ متر نیز می‌رسد. برگهای آن کوچک، بیضی شکل، نوک تیز و دندانه دار است.

از برگ و پوسته درخت استفاده طبی می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

پوست درخت نارون دارای تانن، مواد نشاسته‌ای، موسیلاژ، مواد چرب، الدئید، اسید بوتیریک، اسید کاپریلیک، فیتوسترول (Fitosterol)، سیتوسترول (Sitosterol) و فلوبافن Phlobuphen می‌باشد.

صور داروئی

جوشانده: ۵۰ گرم پوست خشک شده نارون را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم محلول به نیم لیتر تقلیل یابد. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان قبل از هر غذا است.

اسانس: این اسانس را می‌توانید از فروشگاههای Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۴ ـ ۲ قطره در یک لیوان آب است.

خواص طبی

پوست و برگ نارون از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱) سنگ مثانه و کلیه را آب کرده و خارج می‌سازد.

۲) تقویت کنندهٔ بدن است.

۳) عرق‌آور است.

۴) قابض است و اسهال را برطرف می‌کند.

۵) تورم را از بین می‌برد.

۶) زخم، جوش و کورک را التیام می‌دهد. برای این منظور پوست درخت را پودر کرده و با روغن ملخوط کنید وروی این قسمت‌ها بمالید.

۷) تب را پائین می‌آورد.

۸) برای معالجه امراض دستگاه ادراری مفید است.

۹) اگر گوش شما زنگ می‌زند از جوشاندهٔ پوست یا برگ این درخت استفاده کنید.

۱۰) ورم گوش را با چکاندن چند قطره از اسانس پوست درخت نارون درمان کنید.

۱۱) کمر درد و پشت درد را برطرف می‌کند.

۱۲) برای افزایش دید چشم، چشمان خود را با جوشاندهٔ پوست درخت نارون بشوئید.

۱۳) درمان کنندهٔ نقرس و رماتیسم است.

۱۴) شکستگی استخوان را جوش می‌دهد.

۱۵) در قدیم جوشاندهٔ پوست درخت نارون را برای معالجه لکنت زبان به‌کار می‌بردند.

۱۶) اگر جوشاندهٔ آن‌را بر سر بمالید باعث روئیدن و تقویت موی سر می‌شود.

۱۷) داروی خوبی برای برطرف کردن بیماریهای پوستی است حتی برای درمان جذام به‌کار می‌رود.

۱۸) ضد تشنج است.

۱۹) آب آوردگی بدن را برطرف می‌کند.

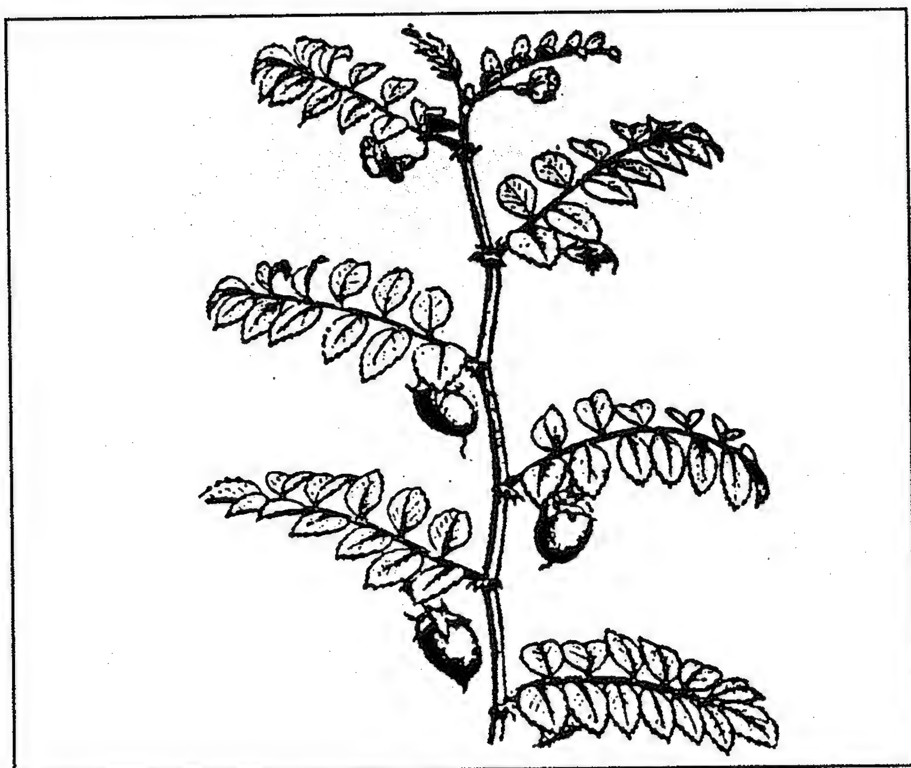
۲۰) برگهای له شدهٔ نارون را روی زخم بگذارید آنها را التیام می‌دهد.

۲۱) خارش بدن را برطرف می‌کند.

۲۲) برای رفع تب خال، جوشاندهٔ برگ یا پوست درخت نارون را روی آن بمالید.

۲۳) برای شست و شوی پوست، برگ یا پوست درخت نارون را در سرکه خیس کرده و بگذارید چند روزی بماند سپس پوست را با آن بشوئید.

۲۴) برای برطرف کردن شورهٔ سر، جوشاندهٔ پوست درخت را به موها بمالید.



نخـود Chickpea

نام علمی Cicer arietinum

نخود گیاهی است یکساله از خانواده حبوبات که بلندی بوته آن به حدود ۳۰ سانتیمتر می‌رسد.

ساقهٔ این گیاه پوشیده از تارهای غده‌ای است. برگهای آن مرکب از ۱۳ تا ۱۷ برگچه کوچک و دندانه دار می‌باشد. گلهای آن سفید رنگ مایل به قرمز یا آبی بطور تک تک برروی ساقه قرار دارد. میوه آن به صورت نیام و غلاف آن کوچک و متورم و نوک تیز به طول ۲ تا ۳ سانتیمتر است که در آن یک دانه نخود به رنگ نخودی یا سیاه قرار دارد.

نخود یکی از حبوبات مغذی و انرژی زا و پرمصرف است.

ترکیبات شیمیائی نخود

در، صد گرم نخود، مواد زیر موجود است:

آب	۱۰	گرم
پروتئین	۲۰	گرم
نشاسته	۵۵	گرم
کلسیم	۱۵۰	میلی‌گرم
فسفر	۳۵	میلی‌گرم
آهن	۷	میلی‌گرم
سدیم	۲۵	میلی‌گرم
پتاسیم	۷۸۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۵۰	واحد
ویتامین B1	۰/۳	واحد
ویتامین B2	۰/۱۵	واحد
ویتامین B3	۲	میلی‌گرم
مواد روغنی	۵	گرم

نخود همچنین دارای مقدار بسیار کمی ارسنیک، اسید اگزالیک، اسیداستیک و اسید مالیک و املاح کمیابی نظیر بُـر، لیـتیوم و مس مـی‌باشد. ضـمناً مـوادی مـانند لسـیتین Lecithin، گالاکتان، ساکاروز، دکستروز و سلولز در نخود وجود دارد.

خواص نخود

نخود به علت دارا بودن اسیدهای آمینه مختلف، ویتامین‌ها و مـواد مـعدنی غـذای بسیار خوبی است.

نخود از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و با همه خواص بیشماری که دارد نفاخ و دیرهضم می‌باشد و نباید در خوردن آن افراط کرد.

۱) نخود کمی ملین است.

۲) نخود اثر ادرارآور داشته و پریود را تنظیم می‌کند.

۳) نخود کرم را از بین می‌برد.

۴) برای برطرف کردن درد سینه و ریه باید نخود را با کمی نمک پخت و آب ژله مانند آن‌را خورد.

۵) برای تقویت نیروی جنسی نخود بسیار مؤثر است.

برای این منظور یک قاشق سوپخوری نخود را شب در آب خیس کرده و صبح ابتدا نخود را باید خام خام خورد و سپس آب آن‌را با عسل شیرین کرده و روی آن بنوشید. (مواظب باشید!! نخود خام خیلی سنگین و دیرهضم است.)

۶) خوردن آب خیس کرده نخود برای درمان ورم لثه‌ها و از بین بردن درد دندان مفید است.

۷) روغن نخود برای تقویت مو مؤثر است. شب‌ها آن را به سر بمالید و صبح مو را بشوئید.

۸) روغن نخود را اگر به سر بمالید سردرد را شفا می‌دهد.

۹) روغن نخود را بر روی دندانی که درد می‌کند بمالید درد را برطرف خواهد کرد.

۱۰) روغن نخود را اگر به زیر شکم بمالید برای تقویت نیروی جنسی مؤثر است.

۱۱) نخود را همیشه با زیره و شوید بخورید تا از نفخ شکم جلوگیری کند.

۱۲) افراد گرم مزاج باید نخود را با سکنجبین بخورند تا غذای متعادلی شود.

۱۳) نخود را می‌توان برای دفع رسوبات ادراری و درمان زردی به‌کار برد.

۱۴) نخود درمان‌کننده قولنج‌های کلیوی است.

۱۵) اگر اسید اوریک شما بالاست و ناراحتی‌های مجاری ادرار دارید و یا هرگاه که مبتلا به عفونت مجرای ادرار می‌شوید از نخود استفاده کنید.

طرز استفاده برای این منظور بطریق زیر است:

در یک لیتر آب مقدار ۱۰۰ گرم نخود و ۱۵۰ گرم جو پوست کنده ریخته و به‌مدت نیم‌ساعت بجوشانید سپس مقدار ۵۰ گرم جعفری تازه به آن اضافه کرده از روی شعله بردارید و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد و ازاین دم کرده یک فنجان سه نوبت در روز بنوشید.

۱۶) نخود را به صورت آرد درآورید وروی زخم‌های چرکین بگذارید آنها را باز کرده

و التیام می‌دهد.

۱۷) یکی از غذاهای مغذی که سرشار از پروتئین گیاهی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است هُموس می‌باشد که در کشورهای عربی جزو غذاهای اصلی است. گیاه‌خواران هُموس را جانشین گوشت می‌کنند. این غذا از نخود پخته و کره کنجد که تاهینی Tahini نامیده می‌شود درست می‌شود. طرز تهیه آن بقرار زیر است:

حدود ۳۰۰ گرم نخود را کاملاً بپزید که نرم شود و تقریباً آب آن تمام شود. آب دو لیموترش را بگیرید و با نخود پخته داخل مخلوط کن برقی بریزید که کاملاً له شود (بادست هم می‌توانید آن‌را بکوبید) سپس مقدار ۱۰۰ گرم کره کنجد (تاهینی) و یک چهارم سیر له شده و مقدار کمی فلفل کایان (Cayenne Pepper)، کمی زیره و شوید و جعفری و نمک و مقداری هم روغن زیتون به آن اضافه کرده و همه را بهم بزنید تا کاملاً مخلوط شود.

هُموس را می‌توانید به صورت سرد برای ساندویچ استفاده کنید. هُموس حتی ناهار خوبی برای نوجوان‌ها است.



نعناع Peppermint

نام علمی Mentha piperita

نعناع گیاهی است علفی و چند ساله که علاوه بر ساقه زیرزمینی که گیاه را در خاک مستقر می‌سازد دارای ساقه هوائی نیز هست. از محل گره‌های ساقه که در تماس با زمین است ریشه‌هائی خارج شده که ساقه جدیدی را درست می‌کند. بنابراین اگر شما فقط یک ساقه نعناع در باغچه خود بکارید بزودی تمام باغچه شما پر از نعناع می‌شود.

برگهای نعناع بیضی شکل، نوک تیز و دندانه دار می‌باشند. گلهای آن بسته به نوع نعناع ممکن است قرمز، ارغوانی یا سفید باشد. نعناع در مناطق معتدل و آفتاب‌گیر به خوبی رشد می‌کند.

نعناع از قدیم‌الایام به عنوان یک گیاه معطر و اشتهاآور و برای ناراحتی‌های دستگاه گوارش به‌کار می‌رفته است. بقراط پدر علم طب از نعناع در نوشته‌های خود یاد کرده

است. در قرون وسطی از نعناع در معالجه بیماریها و برای التیام زخم‌ها و درمان درد گزیدگی زنبور و سگ هار استفاده می‌شده است.

ترکیبات شیمیائی

نعناع دارای ماده‌ای بنام منتول Menthol می‌باشد که در دهان احساس خنکی ایجاد می‌کند. مقدار منتول در نعناع بسته به نوع آن از ۳۵٪ تا ۵۵٪ تغییر می‌کند که البته اگر نعناع دیر کنده شود مقدار منتول آن تا حدود ۳۰٪ پائین می‌آید.

خواص طبی نعناع

نعناع از نظر طب قدیم ایران نسبتاً گرم و خشک است و از نظر خواص داروئی از پونه قوی‌تر است. از نعناع اسانس، روغن و تنتور تهیه می‌کنند که مصارف طبی مختلفی دارد.

۱) نعناع بادشکن است و گاز معده و روده را از بین می‌برد.

۲) نعناع تقویت‌کننده معده و بدن است.

۳) نعناع ضد تشنج و ضد سرفه است.

۴) یک فنجان چای گرم نعناع سینه را آرام می‌کند.

۵) نعناع تنظیم‌کننده پریود است و هنگامی که پریود خانم‌ها عقب می‌افتد آن‌را باز می‌کند.

۶) نعناع مسکن، آرام‌بخش و قابض است.

۷) استفاده از نعناع درد شکم را برطرف می‌کند.

۸) نعناع یکی از بهترین داروها برای رفع اسهال است.

۹) نعناع درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌باشد.

۱۰) برای رفع سوء هاضمه و ناراحتی‌های معده و روده نعناع مصرف کنید.

۱۱) نعناع ناراحتی‌های اعصاب را برطرف می‌کند.

۱۲) برای تسکین درد دندان، نعناع را در دهان گذاشته و بجوید.

۱۳) اگر گوش درد دارید چند قطره از مخلوط عصاره نعناع و عسل در گوش بچکانید، درد گوش برطرف می‌شود.

۱۴) آشامیدن چای نعناع و یا عصاره نعناع خونریزی سینه را قطع می‌کند.

۱۵) نعناع خون را رقیق می‌کند.

۱۶) کمپرس نعناع درد سینه و پهلو را از بین می‌برد.

۱۷) نعناع کرم‌های روده و معده را دفع می‌کند.

۱۸) برای از بین بردن سکسکه و دل بهم خوردگی و استفراغ نعناع را با آب انار ترش بخورید.

۱۹) معمولاً نعناع را با سکنجبین و سرکه و ترشی‌ها می‌خورند تا سردی سرکه را از بین ببرد.

۲۰) نعناع برای تنگی نفس مفید است حتی بوئیدن عصاره نعناع تنگی نفس را از بین می‌برد.

۲۱) نعناع ادرار را زیاد می‌کند.

۲۲) برای رفع قولنج و دردهای روده و معده و هضم نشدن غذا، چای نعناع بنوشید.

۲۳) برای از بین بردن گلو درد چای نعناع غرغره کنید.

۲۴) نعناع معرق است، بنابراین تب را پائین می‌آورد.

۲۵) در هنگام سرماخوردگی بینی را با چای نعناع بشوئید.

ـ۲۶) برای درست کردن چای نعناع یک قاشق چایخوری برگ نعنای خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت پنج دقیقه دم کنید.

۲۷) برای این‌که اثر ضد گاز نعناع را بیشتر کنید یک قاشق چایخوری برگ نعناع را در یک لیوان آب جوش ریخته و مقداری عسل و چند دانه هل به آن اضافه کرده و برای مدت ۱۵ دقیقه دم کنید.

۲۸) یکی از فرآورده‌های نعناع اسانس نعناع است (Essence of Menthe) که از تقطیر برگ و سرشاخه‌های گلدار نعناع تحت اثر بخار آب تهیه می‌شود و دارای ۵۰٪ تا ۷۰٪ منتول می‌باشد. اسانس نعناع که در کشور انگلستان تهیه می‌شود شهرت خاصی دارد. این اسانس به‌عنوان تقویت‌کننده معده، باد شکن، ضدعفونی‌کننده، رفع‌کننده دل‌پیچه بچه‌ها و اسهال به‌کار می‌رود.

برای استفاده از اسانس نعناع کافی است که مقدار یک تا سه قطره آن‌را با یک لیوان

آب و یا نوشابه مخلوط کرده و بنوشید.

از اسانس نعناع در تهیه شیرینی جات، خمیردندان، عطر، آب نبات و دیگر غذاها استفاده می‌شود.

۲۹) اسانس نعناع را نباید به مقدار زیاد برای کودکان و نوزادان استفاده کرده زیرا روی حرکات تنفسی و قلب اثر گذاشته و ممکن است که خطرناک باشد.

۳۰) اگر اسانس نعناع به مقدار زیاد مصرف شود فشار خون را بالا برده و موجب حالت تهوع، استفراغ و درد معده شده و حرکات ارادی را از بین می‌برد.

۳۱) برای رفع سردردهای میگرنی می‌توان پمادی به صورت زیر تهیه کرده و در محل درد، بمالید.

اسانس نعناع	۳	گرم
روغن زیتون	۲	گرم
لانولین(کرم)	۵	گرم

۳۲) برای ضدعفونی‌کردن بینی محلولی به صورت زیر تهیه کرده و مقدار پنج قطره در هر سوراخ بینی بچکانید.

اسانس نعناع	۱	گرم
روغن بادام شیرین	۴۰	گرم

۳۳) اگر بدن شما خارش دارد مقدار ۲ گرم اسانس نعناع در ۵۰ گرم وازلین ریخته، خوب با هم مخلوط کرده و در محل خارش بمالید.

۳۴) برای از بین بردن زکام و برونشیت، نعناع را در آب گرم ریخته و بخور دهید.

۳۵) نعناع کیسه صفرا را به‌کار می‌اندازد و تورم لوله‌های کیسه صفرا را برطرف می‌کند.

اگر از بیماری رماتیسم و آرتروز رنج می‌برید از روغن نعناع استفاده کنید.

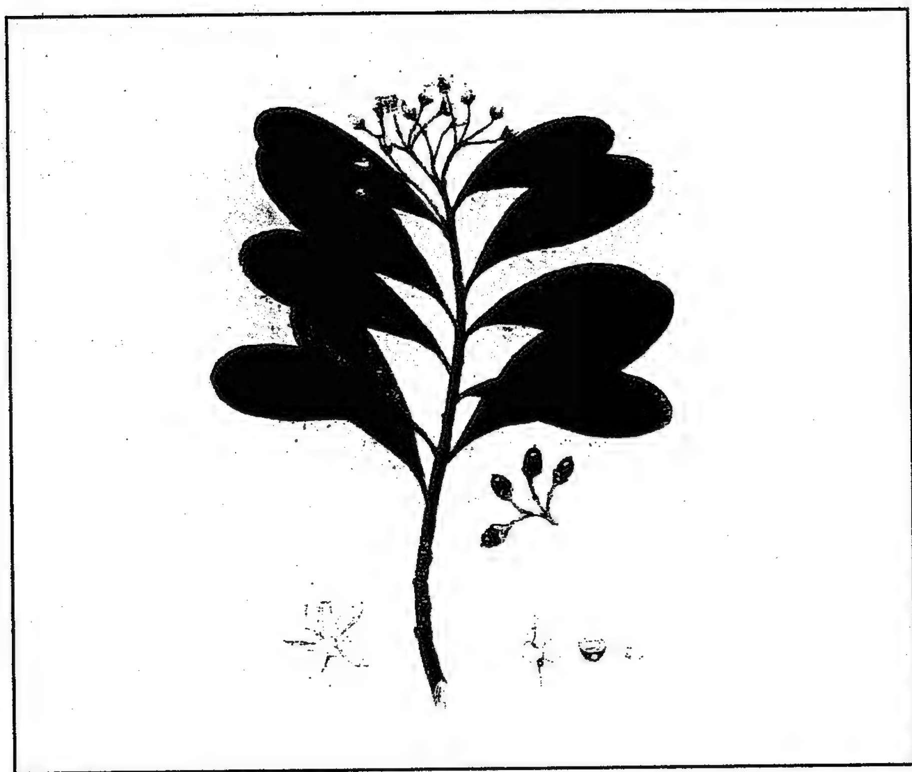
طرز استفاده از آن به این صورت است که ۲ قطره روغن نعناع را Peppermint Oil با یک قاشق سوپخوری روغن بادام مخلوط کرده و محل‌های دردناک را با آن ماساژ دهید.

۳۸) برای رفع سردرد از کمپرس نعناع استفاده کنید به این ترتیب که ۱۰ قطره روغن نعناع را با یک لیوان آب سرد مخلوط کرده و دریک کاسه بریزید سپس یک پارچه که

به اندازه پیشانی باشد در آن فرو برده آب اضافی آن‌را گرفته و روی پیشانی و شقیقه‌ها بگذارید تا سردرد برطرف شود.

۳۹) نعناع بهترین دوست کبد است. کبد را تمیز کرده صفرا را رقیق می‌کند و کلسترول خون را پائین می‌آورد. در این مورد، چای نعناع را قبل از غذا بنوشید.

۴۰) نعناع با تمام خواص گفته شده اگر زیاد مصرف شود سیستم گوارشی را تحریک می‌کند. اگر شما دو تا سه فنجان چای نعناع در روز بنوشید بهتر است که بعد از دو هفته چند روزی آن‌را قطع کرد ه و دوباره شروع کنید.



هِـل Cardamom

نام علمی Elettaria cardamomum

هل گیاهی است که در مناطق حاره و گرم می‌روید. وطن آن هندوستان مـی‌باشد و حدود ۸۰٪ مصرف هل دنیا از هندوستان صادر می‌شود.

این گیاه پایا و علفی است که از ریزوم آن ساقه‌های هوائی مانند برگ بـهم پیچیده گاهی تا ارتفاع ۴ متر خارج می‌شود.

یک یا دو ساقه گل دهنده از قاعده ساقه‌های هوائی خارج مـی‌گردد کـه دارای گـلهای کوچک به رنگ سفید یا سبز روشن می‌باشد.

میوه هل بیضی شکل، مانند قلب و به رنگ زرد یا سبز روشن بطول ۲ ـ ۱ سانتیمتر است. دانه‌های معطر و مطبوعی به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز در آن وجود دارد که به مصرف ادویه و خوشبو کردن مشروبات و غذاها می‌رسد.

ترکیبات شیمیائی

هل دارای اسانس فرار و معطری در حدود ۴٪ می‌باشد. ضمناً این گیاه دارای مواد رزینی (مانند صمغ) و چربی نیز است.

صور داروئی

دم‌کرده: مقدار ۳۰گرم هل کوبیده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذاریدبه‌مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و بنوشید.

هل را همچنین می‌توان به چائی یا دیگر مشروبات اضافه کرد.

خواص طبی

هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) چون هل به‌شکل قلب می‌باشد بنابراین تقویت‌کننده قلب است.

۲) بادشکن بوده و گاز معده و روده را خارج می‌سازد.

۳) تقویت‌کننده بدن است.

۴) ادرارآور است.

۵) تنظیم‌کننده پریود است.

۶) مقوی سیستم هضم است.

۷) باعث هضم غذا می‌شود.

۸) زخم‌های دهان را برطرف می‌کند. به این منظور دم کرده هل را در دهان مضمضه کنید.

۹) خوشبوکننده دهان است.

۱۰) برای تسکین گوش درد، گرد هل را در گوش بریزید.

۱۱) برای برطرف کردن دل بهم خوردگی و تهوع، از دم کرده هل استفاده کنید.

۱۲) اشتهاآور است.

۱۳) تب را پائین می‌آورد.

۱۴) معالج سرماخوردگی است.

۱۵) برای تسکین درد رماتیسم مفید است.

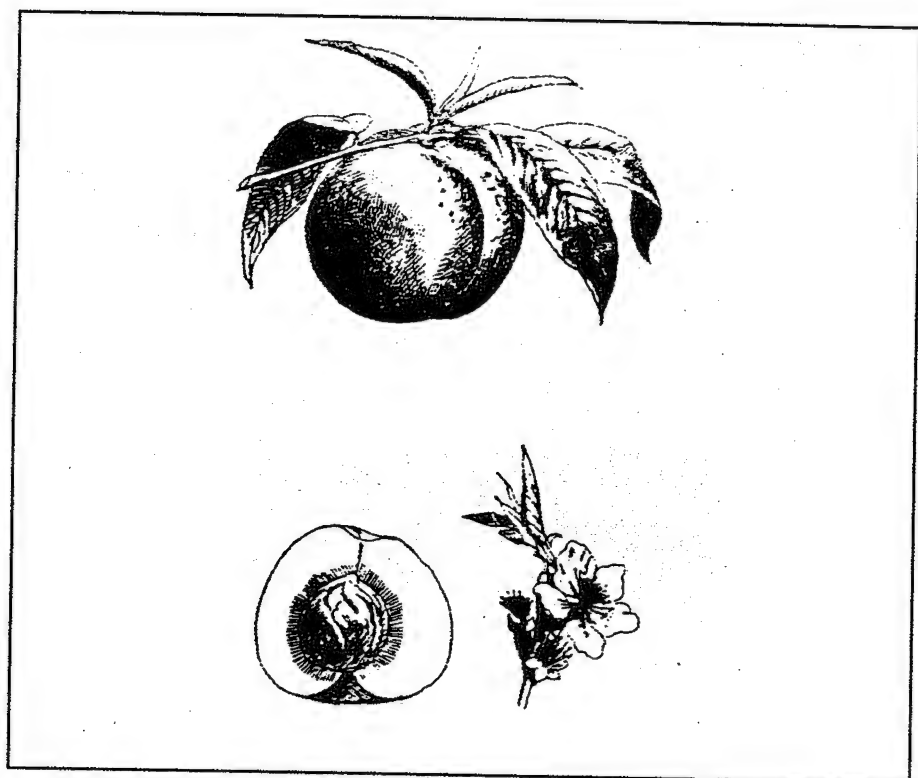
۱۶) ترشی معده را برطرف می‌کند.

۱۷) ضد مسمومیت است.

۱۸) برای رفع بیماریهای چشم مفید است.

مضرات هل

مقدار مصرف زیاد هل برای روده‌ها مضر است. برای رفع این اشکال آن‌را باید با کتیرا خورد.



هـلو Peach

نام علمی Amygdalus persica

درخت هلو از قدیم‌الایام درچین وجود داشته و ازآنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است. در قرون وسطی از آن به صورت یک داروی گیاهی استفاده می‌شده است. برگ درخت هلو را برای صرع و سنگینی گوش، پوست درخت هلو را برای رفع بوی بد دهان و مغز هستهٔ آن را برای رفع سردرد و اختلالات دستگاه هضم، نقرس و بیماریهای ادراری استفاده می‌کرده‌اند.

درخت هلو، درختی است زیبا به بلندی تقریباً ۵ متر که دارای شاخه‌های زیادی می‌باشد.

برگهای آن بیضی شکل و دراز و دارای کناره‌های اره‌ای است. گلهای هلو زودرس هستند وقبل از باز شدن برگها ظاهر شده و منظرهٔ زیبائی به درخت می‌دهد. گلهای هلو

به‌رنگ صورتی، قرمز یا سفید می‌باشند. میوهٔ هلو گرد و به رنگ طلائی و سرخ که روی آن راکرکهای زیادی پوشانده است، می‌باشد. هستهٔ هلو بسیار سخت است و مغز هسته آن تلخ است.

ترکیبات شیمیائی

گل و مغز هستهٔ هلو دارای آمیگدالین Amygdaline می‌باشند. برگها و شاخه‌های هلو دارای آمیگدونیتریل Amygdonitrile و فلاوونول گلیکوسید Flavonol glycoside است.
مغز هستهٔ هلو سمی است و مصرف مداوم آن موجب مسمومیت می‌شود، از این جهت برای معالجه فقط مقدار کمی هسته هلو مصرف می‌شود و آن هم باید تحت نظر پزشک باشد.

درهر صد گرم هلو مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۵	کالری
آب	۸۸	گرم
موادنشاسته‌ای	۹	گرم
کلسیم	۸	میلی‌گرم
فسفر	۱۷	میلی‌گرم
آهن	۰/۵	میلی‌گرم
پتاسیم	۲۰۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۱۴۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۰۲	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۵	میلی‌گرم
ویتامین B3	۱	میلی‌گرم
ویتامین C	۷	میلی‌گرم

ضمناً هلو دارای منیزیوم و بروميوم نیز می‌باشد.

خواص طبی هلو

هلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱) هلو ملین است و باعث تسکین تشنگی می‌شود.

۲) برای رفع بوی بد دهان هلو بخورید.

۳) هلو در افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت نیروی جنسی می‌شود.

۴) برای تمیز کردن کیسه صفرا آب هلوی رسیده را بگیرید و شب بگذارید تا ته‌نشین شود؛ هنگام صبح آب روی آن‌را برداشته با شکر شیرین کرده و بنوشید.

۵) برای کشتن کرم کدو و کرم معده، برگ یا شکوفه درخت هلو را دم کنید و با شکر شیرین کرده و نصف لیوان از آن‌را بنوشید.

۶) روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجاری گوش مفید است.

۷) روغن مغز هلو را به محل درد بواسیر بمالید اثر خوبی دارد.

۸) برای برطرف کردن زخم‌هائی که در بدن اطفال و پشت گوش آنها می‌زند، هسته هلو را در آتش بیاندازید تا بسوزد سپس مغز هسته را درآورده و له کنید وبرمحل زخم بمالید.

۹) یک مسهل خوب برای اطفال، شربت شکوفه هلو می‌باشد. برای تهیه این شربت مقدار ۱۰۰ گرم شکوفه خشک هلو را در ۱/۵ لیتر آب مقطر جوش ریخته و بگذارید ۶ ساعت دم بکشد. سپس آن‌را با فشار صاف کرده و بگذارید تا ته نشین شود، آب روی آن‌را برداشته و مقدار ۱۰۰ گرم قند به آن اضافه کنید. این شربت بوی بادام تلخ دارد و مقدار مصرف آن ۴۰ گرم می‌باشد.

۱۰) خانم‌های حامله اگر می‌خواهند بچه زیبائی داشته باشند باید هلو بخورند.

۱۱) مغز هستهٔ هلو مسهل است و خون را تصفیه می‌کند.

۱۲) مغز هسته هلو برای رماتیسم مفید است.

(دقت کنید که مغز هستهٔ هلو باید به مقدار کم و تحت نظر پزشک مصرف شود.)

۱۳) برای تهیه ملین، ۴ گرم گل خشک هلو را در یک لیتر شیر دم کنید و یک فنجان از آن‌را بنوشید.

۱۴) جوشانده برگهای درخت هلو برای بیماریهای پوست مفید است. پوست را با

این دم کرده بشوئید.

۱۵) برای بیماریهای مجاری ادرار، سنگ کلیه و ورم مثانه جوشانده برگهای درخت هلو را تهیه کرده و یک فنجان در روز بخورید.

۱۶) هلو را له کرده و روی پوست بمالید برای رفع التهاب و خارش پوست مفید است.

۱۷) دم کردهٔ برگ یا گل هلو را برای رفع سیاه سرفه استفاده کنید.

۱۸) هلو را له کنید و به صورت ضماد برای رفع دل پیچه بچه‌ها و دفع کرم روی شکم آنها قرار دهید.

۱۹) برای مداوای زخم‌های سرطانی و زخم‌های دردناک، پماد برگ تازه هلو را روی آنها قرار دهید.

۲۰) برگ هلو و جعفری را با روغن زیتون مخلوط کرده و روی سوختگی و محل ضرب دیدگی بگذارید.

۲۱) بهترین ماسک زیبائی را می‌توانید از هلو تهیه کنید. برای طراوت و جوان کردن پوست، هلو را پوست کنده و له کنید و روی پوست صورت قرار داده و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند و پس از آن صورت را با آب معدنی بشوئید.

۲۲) برای برطرف کردن بواسیر، مغز هسته هلو را به صورت پماد درآورده و به مقعد بمالید.

۲۳) جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر و ضد کرم دارد.

۲۴) خوردن هلو سموم بدن را خارج می‌سازد.

۲۵) برای وزن کم کردن هلو بخورید.

۲۶) کسانی که زخم معده دارند و یا مبتلا به ورم معده ویا روده هستند باید با شکم خالی هلو بخورند.

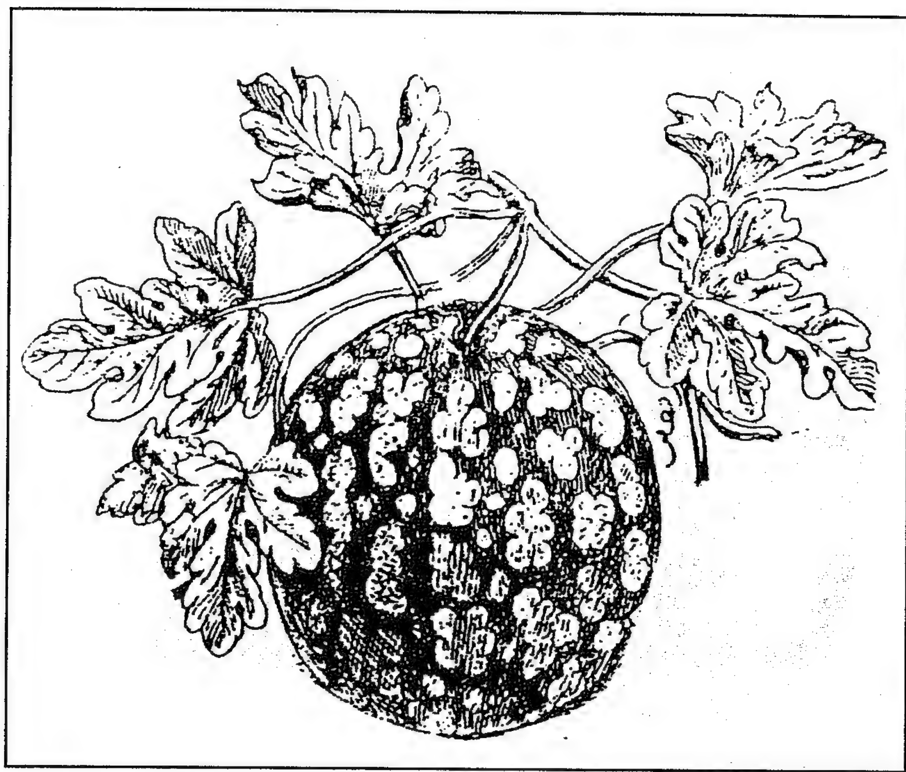
۲۷) هلو میوه خوبی برای اشخاص مسن است مشروط بر اینکه با شکم خالی بخورند که زود هضم شود.

مضرات هلو

هلو برای اشخاص سردمزاج مضر است. آنها باید هلو را با عسل و یا زنجبیل بخورند.

هضم هلو برای بعضی از اشخاص سخت است و نفخ ایجاد می‌کند.

برای این‌که هلو نفخ ایجاد نکند باید آن‌را حداقل نیمساعت قبل از غذا خورد.



هندوانه Watermelon

نام علمی Citrullus vulgaris

هندوانه گیاهی است یکساله و یک پایه. ساقهٔ آن خزنده و پیچک دار و برگهای آن پهن با بریدگیهای عمیق می‌باشد. گلهای آن کوچک و زرد رنگ است. میوه آن گرد یا دراز، پوست آن سبز رنگ و داخل آن قرمز است. تخمهٔ هندوانه برحسب انواع مختلف آن ممکن است به رنگ سیاه، قرمز، سفید یا زرد باشد.

ترکیبات شیمیائی

هندوانه دارای اسید آمینه‌ای بنام سیترولین (Citroline) و موادی بنام کاروتن و لیکوپین (Lycopin) و نوعی قند بنام مانیتول (Manitol) می‌باشد.

در، صد گرم هندوانه، مواد زیر موجود است:

پروتئین	۰/۵	گرم
آب	۹۲	گرم
مواد چرب	۰/۲	گرم
موادنشاسته‌ای	۶	گرم
کلسیم	۰/۷	میلی‌گرم
فسفر	۱۰	میلی‌گرم
آهن	۰/۵	میلی‌گرم
سدیم	۱	میلی‌گرم
پتاسیم	۱۰۰	میلی‌گرم
ویتامین A	۶۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۳	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۲	میلی‌گرم
ویتامین C	۸	میلی‌گرم

تخم هندوانه دارای حدود ۳۰ درصد روغن است که از نظر خواص شیمیائی مانند روغن بادام می‌باشد.

خواص هندوانه

هندوانه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است. گرما را برطرف می‌کند و بهترین میوه تابستان است.

۱) هندوانه مدر (ادرارآور) است و به پائین آوردن فشار خون کمک می‌کند.

۲) هندوانه معده را تقویت می‌کند.

۳) پوست سبز و سفید داخل هندوانه برای معالجهٔ یرقان، مرض قند و رفع مسمومیت غذائی مفید است.

۴) پوست سفید داخل هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار مؤثر است.

۵) آب هندوانه معالج بیماریهای کلیه است.

۶) دم کردهٔ ریشه هندوانه برای قطع خونریزی پس از سقط جنین بسیار مؤثر است.

۷) برای رفع درد رماتیسم، هندوانه را با سرکه و زردچوبه مخلوط کرده و بخورید.

۸) مغز تخمه هندوانه کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد.

۹) هندوانه برای ورم مثانه مفید است.

۱۰) هندوانه مسکن تشنگی شدید و صفرابر است.

۱۱) هندوانه خون را رقیق می‌کند و برای آنهائی که بیماری قلبی دارند بسیار مفید است.

۱۲) هندوانه بدن را تازه و شاداب می‌کند.

۱۳) هندوانه برای اشخاص گرم مزاج بسیارخوب است.

۱۴) آب هندوانه مخلوط با سکنجبین علاج‌کننده یرقان و دفع‌کننده سنگ کلیه است.

۱۵) برای خنک کردن بدن در روزهای گرم تابستان هندوانه را با شکر بخورید.

۱۶) برای برطرف کردن تب و دفع اخلاط بدن هندوانه را با شیر خشت بخورید.

۱۷) برای رفع خارش بدن هندوانه را با تمبرهندی بخورید.

۱۸) هندوانه به ازدیاد صفرا کمک می‌کند.

۱۹) تخمه هندوانه دارای ماده‌ای بنام ال گلوتامیک اسید (L.Glutamic Acid) می‌باشد که اثر خوبی در معالجهٔ کم هوشی بچه‌ها دارد.

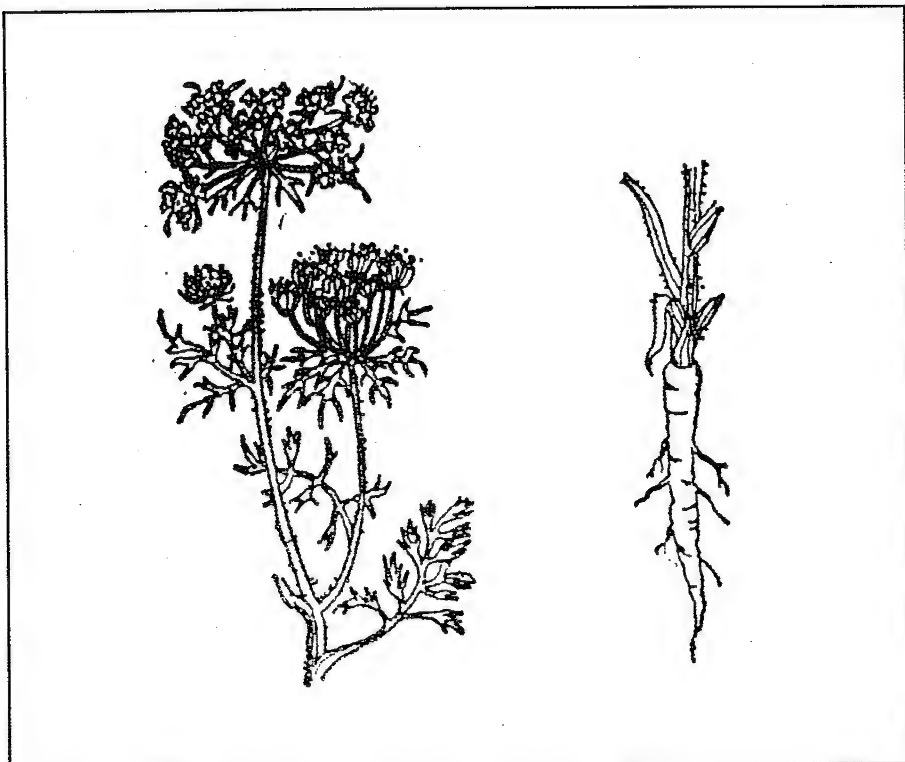
۲۰) از پوست هندوانه می‌توان مربا درست کرد که برای وسواس، درد سینه، ضعف معده و تقویت دستگاه هاضمه مصرف می‌شود.

۲۱) هندوانه را باید همیشه بین دو غذا خورد یعنی تقریباً سه ساعت بعد از غذا و یک‌ساعت قبل از غذا. زیرا اگر بلافاصله بعد از غذا خورده شود در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند. همچنین نباید آن‌را با میوه‌های دیگر مخلوط کرد زیرا تولید نفخ می‌کند.

مضرات هندوانه

هندوانه برای اشخاص سردمزاج و آنهائی که دارای معده سرد می‌باشند مناسب نیست. این‌گونه اشخاص اگر می‌خواهند هندوانه بخورند باید آن‌را با شکر، یا عسل و یا گل قند بخورند.

همچنین هندوانه در اشخاص سردمزاج باعث درد مفاصل و ضعف جنسی می‌شود.



هـویج Carrot

نام علمی Daucus carota

هویج گیاهی است دوساله و دارای ریشه است و ساقه بی‌کرک که نوع پرورش یافتهٔ آن دراکثر نقاط زمین کشت می‌شود.

قسمت مورد استفاده گیاه هویج، ریشه، میوه و تخم آن است.

هویج دارای ۸۷٪ آب، ۱/۵٪ مواد ازته، ۰/۰۲٪ چربی، ۸٪ مواد گلوسیدی، حدود ۱/۵٪ سلولز و مقداری ماده رنگی کاروتن (ویتامین A) و دیاستازهای مختلف و ویتامین‌های E,D,C,B,A می‌باشد.

تحقیقات جدید نشان داده است که در هویج یک نوع انسولین گیاهی وجود دارد که اثر کم‌کننده قند خون را دارا می‌باشد. بنابراین این عقیده قدیمی که هویج برای مبتلایان به بیماری قند خوب نیست کاملاً غلط است و بیماران قندی می‌توانند به مقدارکم از این

گیاه استفاده کنند. هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین‌ها یکی از مهمترین سبزیجات و برای بدن مفید می‌باشد. خوردن هویج مقاومت بدن را در مقابل بیماریهای عفونی بالا می‌برد.

مصرف هویج در برطرف کردن بیماری آب آوردن نسوج بدن، عدم دفع ادرار، تحریک مجاری هضم و تنفسی، سرفه‌های مقاوم، آسم، اخلاط خونی و دفع کرم اثر معجزه آسائی دارد.

از هویج می‌توان در موارد زیر استفاده کرد:

۱) برای برطرف کردن یبوست یک کیلوهویج را رنده کنید و در مقداری آب به مدت دو ساعت بجوشانید تا مانند ژله درآید. صبح ناشتا چند قاشق آن‌را بخورید.

۲) سوپ هویج برای کودکان شیرخوارکه معده حساس دارند: ابتدا ۲۰۰ گرم هویج رنده شده را در دیگ بریزید و روی آن یک لیتر آب اضافه کنید و آن‌را بجوشانید تا کاملاً له شوند. سپس آن‌را صاف کرده وبه نسبت مساوی با شیر مخلوط کرده و در شیشه شیر بچه ریخته و به او بدهید.

۳) تخم هویج را به مقدار یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوش ریخته و آن‌را به مدت ۵ دقیقه دم کنید. این دم کرده اثر نیرودهنده، اشتهاآور، مدر، زیادکننده شیر خانم‌های شیرده و برای تنظیم پریود مؤثر است.

۴) هویج را له کنید و روی زخم‌های بدن بگذارید. درد و ناراحتی را تسکین می‌دهد.

۵) جوشانده هویج و یا هویج رنده شده پماد خوبی برای آبسه‌ها، سرطان پستان، زخمهای تازه و کهنه، واریس، سوختگی‌ها، زرد زخم، اگزما و کورک می‌باشد.

۶) برگ هویج را با آب بجوشانید. این جوشانده را غرغره کنید برای آبسه مخاط دندان و دهان مؤثراست. به علاوه می‌توان از آن برای رفع ترک و خراش‌های پوست استفاده کرد.

۷) هنگامی‌که کودک شروع به دندان درآوردن می‌کند یک قطعه هویج باریک را برای دندان زدن به او بدهید. از قطعات پلاستیکی که در داروخانه‌ها می‌فروشند بسیار بهتر است.

۸) هویج در بیشتر فرآورده‌های بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بهترین کرم

برای تأمین لطافت و طراوت پوست، مخصوصاً پوست ناحیه اطراف چشم مخلوط از روغن هویج، روغن آفتاب گردان، روغن جوانه گندم و روغن فندق است.

۹) آب هویج را اگر روی صورت بکشید باعث روشن شدن و جلوهٔ پوست صورت می‌شود و حتی بعضی از عوارض پوست چرب را نیز از بین می‌برد.

۱۰) برای ناراحتی‌های سینه و دفع کرم اطفال شربت هویج بهترین دارو است. برای درست کردن شربت هویج، یک قسمت هویج رنده شده را در دو قسمت آب ریخته و چهار قسمت به آن شکر اضافه کنیدو آن‌را بپزید تا به صورت شربت درآید و روزی ۳۰ تا ۱۰۰ گرم از آن‌را به طفل یا شخص بدهید.

۱۱) اگر می‌خواهید لاغر شوید همه روزه با غذا هویج خام بخورید.

۱۲) اگر می‌خواهید چاق شوید به عنوان صبحانه باید آب هویج بخورید.

۱۳) هویج و پیاز را اگر با هم بجوشانید و به آن آب لیمو اضافه کنید داروی مؤثری برای درمان بیماریهای عصبی، امراض کلیوی و همچنین جوان‌کننده پوست می‌باشد.

۱۴) کسانی که به کم خونی مبتلا هستند حتماً باید هویج بخورند زیرا هویج به علت داشتن آهن زیاد، هموگلوبین خون را بالا می‌برد.

۱۵) از آب هویج می‌توان برای برطرف کردن امراض معدی، کلیوی، سوء هاضمه و بیماریهای قلبی استفاده کرد.

۱۶) برای پاک سازی خون و پاک کرن بدن از سموم مختلف، آب هویج را با آب لیمو مخلوط کرده و بنوشید.

۱۷) برای درمان یرقان مخلوطی از آب هویج،آب لیمو و آب پیاز درست کرده وبه بیمار بدهید. این مخلوط برای درمان سینه درد و گلودرد نیز مفید است.

۱۸) برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا، هویج اثر معجزه آسا دارد.

۱۹) هویج در رفع بیماریهای آپاندیس و قولنج مؤثراست.

۲۰) خوردن هویج برای بیماری بواسیر مفید است.

۲۱) خوردن هویج جوشهای صورت را درمان می‌کند.

۲۲) برای تقویت قوای جنسی و تحریک کبد و روده‌ها هویج داروی مؤثری است.

۲۳) هویج مخلوط با آرتیشو داروی خوبی برای درمان بیماریهای کبدی است.

۲۴) در فرانسه بیمارستان معروفی وجود داردکه برای درمان بیماران کبدی فقط از سوپ هویج استفاده می‌کند و دستور تهیه این سوپ بشرح زیر است:

حدود ۷۵۰گرم هویج را رنده کنید و آن‌را در ظرفی که مقداری آب نمک دارد بریزید و سپس به آن یک قاشق چایخوری جوش شیرین و یک قاشق سوپخوری کره اضافه کنید. آن‌را بجوش آورده و با آتش ملایمی آن‌را بپزید تا آب بخار شود و هر روز یک بشقاب آن‌را قبل از غذا بخورید.

۲۵) دل درد بچه‌ها که با فشار همراه است با دادن سوپ هویج و یا شربت هویج برای چند روز بخوبی درمان می‌شود.

۲۶) هویج اعمال روده‌ها را منظم می‌کند و کمبود الیاف گوشت را جبران می‌کند بنابراین آنهائی که گوشت زیاد مصرف می‌کنند حتماً باید هویج بخورند تا مشکل یبوست نداشته باشند.

۲۷) برای برطرف کردن اسهال بچه‌ها بهترین دارو سوپ هویج است. برای این منظور باید ۵۰۰گرم هویج را رنده کرده و آن‌را در یک لیتر آب بجوشانید تا هویج کاملاً پخته و نرم شود. سپس آن‌را در آسیاب برقی ریخته تا به صورت شربت درآید بعد به آن آب اضافه کرده تا آنکه حجم آن یک لیتر شود.

این مقدار سوپ غذای یک روز بچه است، به این تریب که شیشه شیر طفل را از این سوپ پر کنید و به بچه بدهید. دقت کنید که به غیر از این سوپ غذای دیگری به بچه ندهید تا اسهالش کاملاً برطرف شود. معمولاً بدترین اسهال‌ها در روز چهارم یا پنجم خوب می‌شود و بعد از آن می‌توانید شیر را دوباره شروع کنید.

ضمناً می‌توانید از روز دوم و یا سوم سوپ هویج را رقیقتر درست کنید یعنی مقدار بیشتری آب به آن اضافه کنید.

برای بچه‌هائی هم که معده حساس دارند، سوپ هویج بهترین دارو است. یعنی این که می‌توان یک یا دوبار در روز بجای شیر به بچه سوپ هویج داد. حتی برای بچه‌هائی که کمتر از سه ماه دارند می‌توان بطور متناوب سوپ هویج به طفل داد یعنی یک وعده شیر و یک وعده سوپ هویج، که بعد از سه ماهگی این روش تبدیل به یک وعده سوپ و دو وعده شیر می‌شود.

۲۸) آب هویج درصبح ناشتا مواد سمی را از خون خارج می‌کند.

۲۹)برای دفع ترشحات برونشها و ریه‌ها مخلوط آب هویج با شیر داروی بسیار مؤثری است.

۳۰) اگر آسم و یا گرفتگی صدا دارید آب هویج بخورید.

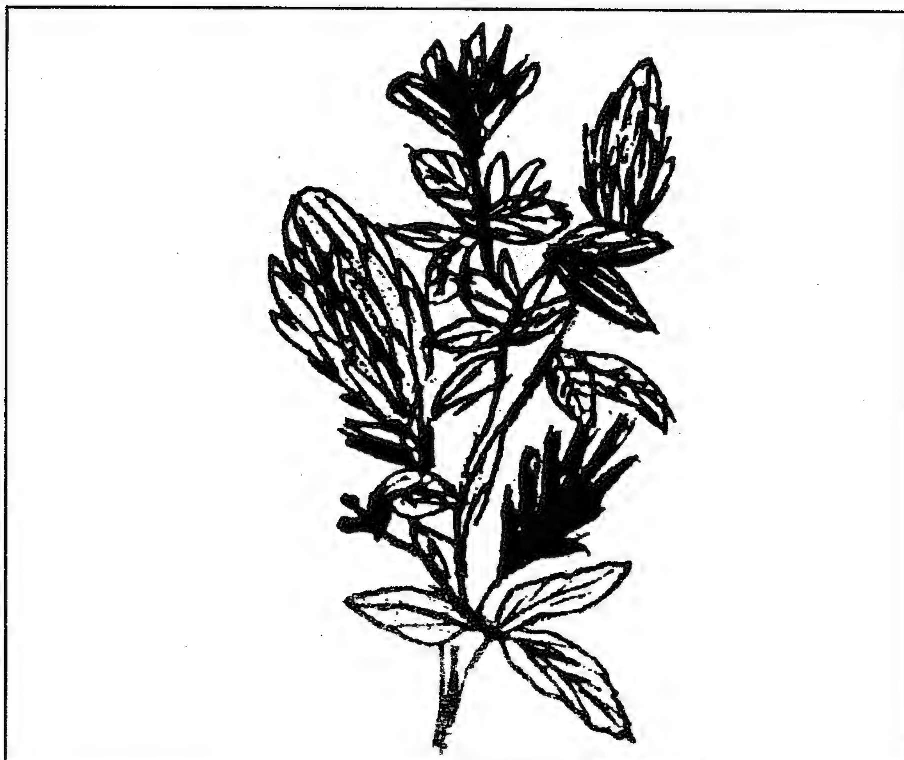
۳۱) برای معالجه کرم کدو باید هشت روز صبح ناشتا یک لیوان هویج رنده شده بخورید اثر آن صد در صد است.

۳۲) خانم‌هائی که پوست حساس دارند حتماً باید پوست صورت و گردن رابا آب هویج پاک کنند.

۳۳) دم کردهٔ تخم هویج و یا جویدن تخم هویج گاز معده را خارج کرده و فعالیت روده‌ها را زیاد می‌کند.

در خاتمه باید یادآوری کرد که هویج را نباید هیچگاه پوست کَند زیرا مواد مغذی و ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد بلکه باید آن‌را با برس شست و مصرف کرد.

البته با تمام خواص زیادی که هویج دارد در مصرف آن نباید زیاده‌روی کرد. دیده شده آنهائی که هویج زیاد مصرف می‌کنند رنگ پوست و چشم آنها زرد می‌شود که البته خطری ندارد. چون اگر چند روز هویج مصرف نکنند دوباره پوست و چشم به رنگ طبیعی خود برمی‌گردد.



یونجه Alfalfa

نام علمی Medicago sativa

یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر می‌رسد. برگهای آن دارای سه برگچه می‌باشد. برگچه‌های نوک تیز، سبز رنگ و بیضی شکل است.

گلهای یونجه به شکل سنبله و به رنگ بنفش تیره یا آبی روشن است. میوهٔ یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل میوه مانند لوبیا ولی کوچکتر از آن می‌باشد.

یونجه ریشه‌ای بسیار عمیق دارد و ریشهٔ آن تا سه متر به داخل زمین نفوذ می‌کند و بنابراین منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که از خاک می‌گیرد.

یونجه از زمانهای بسیار قدیم در ایران کشت می‌شده است و در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح از ایران به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت. یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدار بسیار زیاد کشت می‌شود.

زنبور عسل یونجه را بسیار دوست دارد و از آن شهد زیادی بدست می‌آورد که تبدیل به عسل می‌کند.

پرورش این گیاه در قدیم برای تهیهٔ علوفهٔ چهارپایان بوده است ولی در حال حاضر به علت دارا بودن مواد مغذی به مصرف غذائی نیز می‌رسد.

ترکیبات شیمیائی یونجه

یونجه سرشار از ویتامین‌های K,C,E,A و همچنین دارای آمیلاز Amylaze که آنزیم مخصوص هضم مواد نشاسته‌ای است، می‌باشد.

آنزیم‌های بسیاری در یونجه یافت می‌شود به عنوان مثال می‌توان از امولسین Emulsin، اینورتاز Invertase و پکتیناز Pectinase نام برد.

یونجه دارای حدود ۲۰٪ پروتئین است. پروتئین‌های موجود در یونجه عبارتند از: لیزین، آرژینین، هیستیدین، آدنین، فنیل آلانین، آسپاراژین و سیستین. یونجه دارای اسید فسفریک نیز هست.

در هر ۱۰۰ گرم یونجه تقریباً ۲۵۰ میلی گرم ویتامین C و ۴۵۰۰ واحد ویتامین A وجود دارد.

یونجه همچنین دارای منیزیوم، آهن و مقدار جزئی ارسنیک و سیلیس است. بنابراین می‌بینید که یونجه از نظر مواد غذائی بسیار قوی است و غذای خوبی برای انسان و حیوانات است.

خواص یونجه

یونجه از نظر طب قدیم ایران گرم است البته تازهٔ آن گرم و تر و خشک شدهٔ آن گرم و خشک است.

۱) یونجه از نظر اینکه دارای بسیاری از مواد معدنی می‌باشد شیرهٔ آن برای بچه‌هائی که در حال رشد هستند و استخوان بندی محکمی ندارند بسیار مفید است زیرا استخوانهارا تقویت کرده و رشد را تسریع می‌کند.

حتی امروزه پودر این گیاه را در داروخانه‌ها می‌فروشند که آنرا می‌توان به بچه‌های

شیرخوار داد.

برای تهیه شیرهٔ یونجه باید مقدار ۳۰۰ گرم یونجه را در یک لیتر آب ریخت و آن‌را جوشانید تا مقدار آب آن به نصف تقلیل یابد سپس آن‌را صاف کرده و مقدار کمی عسل به آن اضافه کنید تا به صورت شربت درآید. مقدار مصرف آن برای اطفال ۲۰۰ گرم در روز است و برای اطفال شیرخوار حدود ۵۰ گرم می‌باشد که می‌توان به شیر آنها اضافه کرد.

بزرگسالان هم برای بالا بردن انرژی می‌توانند ازاین شیره استفاده کنند.

۲) یونجه را به صورت تازه و یا جوانه آنها را با سالاد میل کنید. جوانهٔ یونجه را به صورت بسته بندی شده می‌توانید از سوپرمارکت‌ها خریداری کنید.

۳) یونجه ملین است.

۴) یونجه دوبرابر اسفناج آهن دارد بنابراین خون‌ساز است و برای کسانی که به کم خونی مبتلا هستند داروی مفیدی است.

۵) یونجه به علت دارا بودن مواد آهکی برای درمان بیماری راشیتیسم مفید است.

۶) عوارض کمبود ویتامین C با خوردن یونجه از بین می‌رود.

۷) یونجهٔ تازه دربسیاری ازکشورها مانند چین و روسیه و آمریکا به مقدار زیاد بجای اسفناج مصرف می‌شود.

۸) یونجه را در داروخانه‌ها و فروشگاههای Health Food به صورت پودر، کپسول و قرص به فروش می‌رسانند. مقدار مصرف آن سه قرص در روز است.

۹) با همهٔ مزایائی که یونجه دارد، در خوردن تازهٔ آن نباید زیاده‌روی کرد زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که به مقدار زیاد از آن می‌خورند براثر گاز زیاد ممکن است تلف شوند.

۱۰) ضماد پختهٔ یونجه را اگر روزی چند بار روی اعضائی که رعشه دارند بگذارید آنها را شفا می‌دهد.

۱۱) تخم یونجه تنظیم‌کننده پریود است و برای این منظور تخم یونجه را به صورت دم کرده مصرف کنید.

۱۲) دم کردهٔ تخم یونجه درمان اسهال است.

۱۳) برای نرم کردن سینه و تسکین سرفه روزی ۳ ـ ۲ فنجان دم کردهٔ تـخم یـونجه مصرف کنید.

۱۴) برای درمان لقوه و رعشه، تخم یونجه را در روغن زیتون بـریزید و مـدت یک هفته جلوی آفتاب بگذارید سپس آن‌را صاف کرده و روزی چند قاشق از آن‌را بخورید و همچنین روی اعضائی که رعشه دارند بمالید.

فهرست الفبائی امراض

فهرست الفبائی امراض

ه

ی